

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	<b>итого</b>	<b>417</b>	<b>14,6</b>	<b>18,7</b>	<b>34,2</b>	<b>358,6</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>14,4</b>	<b>16,2</b>	<b>81,7</b>	<b>604,4</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>10,1</b>	<b>14,1</b>	<b>48,3</b>	<b>262,3</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	573/1
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>15,09</b>	<b>12,15</b>	<b>58,8</b>	<b>432,93</b>	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1917</b>	<b>55,7</b>	<b>61,7</b>	<b>243,9</b>	<b>1753,2</b>	