

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

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>          |  |                        |              |              |              |                |         |
| 1                                 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170                    | 9,68         | 19,38        | 31,9         | 222,44         | 279/406 |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой                        | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17           | 96,8           | 573     |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)                     | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4           | 79      |
| 4                                 | Чай с сахаром                                  | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03          | 457     |
|                                   | <b>итого</b>                                   | <b>415</b>             | <b>13,2</b>  | <b>24,4</b>  | <b>57,0</b>  | <b>384,7</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                                 | Щи из свежей капусты с картофелем              | 200                    | 1,66         | 5,39         | 11,73        | 92,75          | 104     |
| 2                                 | Оладьи из печени по-кунцевски                  | 80                     | 4,8          | 1,86         | 5,04         | 228            | 357     |
| 3                                 | Картофель отварной с маслом                    | 130                    | 2,63         | 4,15         | 31,23        | 137,5          | 152     |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) огурцы                 | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6              | 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>13,8</b>  | <b>12,0</b>  | <b>87,4</b>  | <b>643,1</b>   |         |
| <b>полдник 15.30-16.00</b>        |  |                        |              |              |              |                |         |
| 1                                 | Булочка домашняя                               | 70                     | 5,74         | 10           | 39,09        | 202,63         | 542     |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                          | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4           | 470     |
|                                   | <b>итого</b>                                   | <b>250</b>             | <b>10,8</b>  | <b>14,5</b>  | <b>46,3</b>  | <b>298,0</b>   |         |
| <b>ужин 18.30-19.00</b>           |  |                        |              |              |              |                |         |
| 1                                 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая      | 200                    | 6,93         | 7,59         | 25,9         | 200,23         | 234     |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой                        | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17           | 96,8           | 573     |
| 3                                 | Яйцо вареное                                   | 49                     | 6,22         | 5,68         | 0,34         | 121,63         | 267     |
| 4                                 | Кофейный напиток с молоком                     | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39        | 87,21          | 465     |
|                                   | <b>итого</b>                                   | <b>489</b>             | <b>19,49</b> | <b>17,21</b> | <b>57,63</b> | <b>505,87</b>  |         |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная           | 5                      |              |              |              |                |         |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |  | <b>1944</b>            | <b>58,75</b> | <b>68,53</b> | <b>269,3</b> | <b>1926,63</b> |         |