

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

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	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>12,1</b>	<b>15,0</b>	<b>53,2</b>	<b>341,4</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	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>18,0</b>	<b>23,8</b>	<b>81,9</b>	<b>645,5</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>10,1</b>	<b>30,1</b>	<b>276,3</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>11,8</b>	<b>12,84</b>	<b>66,87</b>	<b>432,31</b>	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1915</b>	<b>55,1</b>	<b>62,2</b>	<b>253,0</b>	<b>1790,5</b>	