

Меню

День: вторник

Неделя: первая



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша гречневая молочная	150/200/200	4,5/5,7/6,7	3,2/4,1/5,7	18,3/24,4/30,4	92,2/101/174,6	21
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7 40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	7
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	1,2/2,5/2,5	15,6/17,33/17,33	100,56/108,8	30
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,04	0,0/0,0/00	11,6/11,6/20,2	71,9/91,8/	44
Обед:						
Суп вермишелевый	180/200/220	3,09/4,60/5,6	3,04/4,6/6,3	9,3/13,5/23,5	134,4/149,65/140,9	48
Гороховое пюре	130/150/150	2,7/3,3/3,3	3,3/4,1/5,1	24,6/32,62/35,25	154/181/205	37
Гуляш	60/80/80	9,16/11,1/13,9	6,58/7,5/16,7	8,6/14,1/17,2	86,1/124,5/195,7	11
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,1/0,15/0,15	18,1/21,7/25,9	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,6/6,3	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,4	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/150	4,0/4.8/4,8	3.4/3,7/3,7	7.3/8.7/8,7	148,3/171,9/171,9	43
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,0/5,9/2,8	6,2/20,3/10,1	66,7/70,8/173,4	8
Ужин:						
Капуста тушеная	150 /200/200	1,3/2,5/3,95	5,04/7,6/10,5	3,14/7,5/7,5	72,0/89,61/223,0	18
Котлета рыбная	60/80/80	4,7/6,2/10,9	2,34/3,12/3,12	2,02/5,36/5,36	58,86/73,48/73,5	29
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,1/0,1	10,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,6	14,76/19,69/36,9	70,32/93,8/97,6	53
Булочка домашняя	70/90/90	1,9/2,1/2,1	2,9/3,3/4,0	29,3/30,1/30,1	91,26/112/112	3

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,4/54,17/77,17	47,3/60,49/79,08	203,35/261,5/335,4	1437,9/1803,1/2335,6

Рекомендовано на ужин рыбное блюдо, салат из овощей