

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
Каша манная молочная	150/200/200	4.14/5.45/6,3	5.75/6.4/9,5	22,3/30,5/33,7	108.5/122.2/172,2
Бутерброд с маслом, яйцо вареное	30/4/20 40/5/40/75/5/40	2.8/ 4,3/7,3	4.5/7,6/12,4	14.5/ 23.7 /30,6	110/ 145,0/151
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/3.6/3,6	14.4/15.7 /15,7	69,3/100/145,1
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,04	0,0/0,0/00	11,6/11,6 /20,2	71,9/91,8/117
Обед:					
Щи	180/200/220	2,5/3,73/6,3	3,99/6,37/10,8	15,29/18,5/25,6	147,09/213,0/250,35,
Жаркое по домашнему	180/200/200	13,12/14,4/18,6	14,4/15,8/20,8	17,9/20,2/27,3	213,4/254,3/334,9
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
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
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
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
Ужин:					
Лапшевник с творогом	120 /150/150	7.3/10,6/17,7	4,5/5,1/8,1	22,5/27,5/37,5	132,5/197,0/246
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	4,2/4,6/4,6	4,42/6,34/6,34	33,64/34,7/67,4
Чай	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,1/0,1	10,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4
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
Фрукт	95/100/185	0.0/0.0/0,0	0.24/0.25/0,97	9,5/10,0/18,5	46/52/93

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,4/54,17/77,17	47,3/65,5/79,08	203,35/261,5/335,4	1438,8/1803,1/2335,6

Рекомендовано на ужин рыбное блюдо, салат из овощей

