

День: пятница

Меню

Неделя: первая

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



возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет , 7-11лет.					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная	150/200/200	4,5/5,6/8,9	4,2/7.07/9,1	24,5/26.5/28,1	86,04/109,1/138,3
Бутерброд с маслом	30/4/ 40/5/75/5	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/2,69	14.36/15.7/15,7	91/100/145,1
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,01/90,0/117,5
Обед:					
Свекольник	180/200/220	6.6/8.4/10,2	4.1/4.6/6,5	11.4/24.4 /33,1	159,9/221/277
Тефтели с рисом в соусе	180/200/200	13.8/16/19,3	16.6/21,0/26,3	22,5/26,8/32,8	187/233,8/264,6
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2
Полдник:					
Кисель	150/200/200	0,4/0,6/0,6	0,0/0,0/0,0	10,6/14,2/14,2	147,1/184,0/309,5
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0.25	3,0/4,5/2,2	6,2/12,3/5,2	62,93/86,0/43,0
Ужин:					
Омлет с зеленым горошком	130/150/150	5,60/9,2/12,2	4,00/5,0/12,6	21/34/38,4	145,2/206,6/209,1
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204
Чай	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/53,2/93

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,07/54,09/77,01	47,4/60,2/79,32	203,1/261,01/335,06	1400,08/1800,0/2350,0

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, рыбы, салат из овощей