

День: среда

Меню

Неделя: вторая

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшенная молочная	150/200/200	4,5/5,6/8,9	4,2/7.07/9,1	24,5/26.5/28,1	80,1/101,34/175,3 2	25
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	100,56/108,8/108,	30
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,9/90,2/117,68	44
Обед:						
Суп вермишелевый	180/200/220	3,2/4,5/7,8	3,4/5,20/8,4	12,7/18,40/31,5	139,9/159,42/215, 5	48
Рагу овощное	180/200/200	14.4/18.39/20,3	8.4/9,6/18,6	13,4/29,6/35,7	213,4/297,2/327,3 6	38
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,3	69,6/87/185,7	53
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	27
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	72,84 /94,13/236,44	43
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6	35
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом	130/150/150	3.1/4.7/6,6	3.5/5.5/6,3	8,54/16.82/21,3 7	71,11/114,4/156,3	14
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	4,2/4,6/4,6	4,42/6,34/6,34	33,64/34,7/34,7	45
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,	81,6/108,8/204	53
Чай с сахаром	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	54
Булочка домашняя	70/90/90	1.9/2,1/2,1	2.9/3,3/4,0	29,3/30,1/30,1	91,26/112,0/112,0	3

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,35/54,44/77,45	47,63/60,2/79,26	203,0/261,2/335,4	1418,5/1805,1/2353,6

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей