

День: пятница

Неделя: вторая

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
Каша «Геркулес» молочная	150/200/200	3,5/4,9/6,2	4,8/5.1/6,7	13,6/25.4/28,7	78.08/105,9/184,72
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	100,56/108,8/108,8
Бутерброд с маслом	30/4/ 40/5/75/5	3,0/4.3/9,3	10/11,3/14,8	11,3/14,5/22,2	102,02/145,9/176,6
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,16/90,15/117,5
Обед:					
Борщ	180/200/220	3,0/4,5/5,5	3,85/7,3/8,73	6,7/10,45/14,2	166,3/206,6/287,1
Каша гречневая рассыпчатая	130/150/150	12.3/14,5/16,5	5,5/7,07/10,5	26.9/28.5/34,3	136,15/160,35/161,5
Котлета	60/80/90	1.9/2,9/4,9	3.5/4,8/8,8	13.9/16.8/24,5	45,6/88,9/93,21
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
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
Полдник:					
Кисель	150/200/200	0,4/0,6/0,6	0,0/0,0/0,0	10,6/14,2/14,2	147.52/184.4/309.5
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:					
Сырники из творога	130/150/180	9,6/16,1/19,1	10,1/12,1/17,4	14,3/24,2/29,8	112,38/156,65/174,5
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
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	46/69,2/93

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,15/54,4/77,25	47,32/60,4/79,16	203,06/261,13/335,13	1403,3/1803,0/2350,4

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей