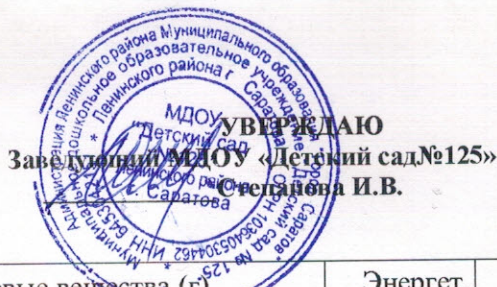


День: понедельник 17.03.2025г

Неделя: первая



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 манная молочная	150/200/200	4.14/5.45/5,45	5.75/7.59/7.59	20.1/26.5/26.5	108.5/162.2/162,2	23
Бутерброд с маслом, яйцо вареное	30/4/20 40/5/40/75/5/4 0	2.2/ 3,3/3,9	4.5/ 6/6,9	14.8/ 19.7/20,5	110/ 145/151	6/57
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/2,65	14.36/15.7/15,7	91/100/100	17
2завтрак:						
Сок яблочный	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/13	45/45/90	44
Обед:						
Щи	180/200/200	2,35/2,73/2,73	3,89/4,37	16,29/18,52	87,89/97,65	4/55
Жаркое по домашнему	180/200/200	13,12/14,4/14,4	14,4/15,8	16,6/18,2	213,4/244,6	12
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,12	0,1/0,12/0,12	18,1/21,72/21,72	73,5/88,2/88,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	125/150/150	4/4.8/4,8	3.4/4/4	7.3/8.7/8,7	148,3/188,2	43
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,5	3/5/5	6,2/10,3/10,3	42,4/70,8/70,8	35
Ужин:						
Лапшевник с творогом	120 /150/150	12,7/17,6/17,6	4/5,1/5,1	20/25,5/25,5	222,3/246/246	31
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	2/2,6/2,6	2,42/2,64/2,64	33,64/34,7/34,7	45
Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,57	14,76/19,69/20,9	70,32/93,76/94,78	53
Фрукт	90/100/185	1.36/1.45/1,73	0.24/0.25/1,0	12/13/15	46/52/63	56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,3/54,7/77,1	47,4/60,3/79,2	203,0/261,9/335,2	1418,25/1800,32/2340,91

Рекомендовано на ужин рыбное блюдо, салат из овощей