

День: вторник

Неделя: первая

Меню

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
Каша гречневая молочная	150/200/200	4,5/5.7/6,7	3,2/4,1/5,7	18,3/24.4/30,4	92.2/101/174,6
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 с сыром	30/4/7 40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13,0/16,0/29,2	103/150,4/186,6
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0	0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	73,9/90,05/117,5
Обед:					
Суп вермишелевый	180/200/220	3,09/4,60/5,6	3,04/4,6/6,3	9,3/13,5/23,5	134,4/149,65/140,9
Гороховое пюре	130/150/150	2.7/3,3/3,3	3.3/4.1/5,1	24,6/32,62/35,25	154/181/205,0
Гуляш	60/80/80	9,16/11,1/13,9	6,58/7,5/16,7	8,6/14,1/17,2	86,1/124,5/195,7
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,1/0,12/0,15	18,1/21,72/25,72	73,5/88,2/95,2
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,3	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/26,6	69,6/87/185,7
полдник					
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	81,9/93,5/235,9
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
Ужин:					
Капуста тушеная	150/200/200	1.3/2.5/3,95	5.04/7.6/10,5	3.14/7.5/7,5	72,0/89,61/223,0
Котлета рыбная	60/80/80	4,7/6,2/10,9	2,34/3,12/3,12	2,02/5,36/5,5	58,86/73,48/73,5
Чай	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,08/0,09/0,09	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,57	14,76/19,69/36,9	70,32/93,76/97,6
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

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
42,2/54,05/77,6	47,4/60,25/79,49	203,4/261,02/335,3	1478,7/1801,0/2350,0

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей