

День: среда

Меню

Неделя: первая

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



УВЕРЖДАЮ

«Детский сад №125»

Степанова И.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
Каша пшенная молочная	150/200/200	4.5/5.9/5,9	5.8/7.1/9,1	25.6/35.4/36,54	89.64/109,1/136,3
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
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
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,91/90,0/117
Обед:					
	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
Борщ					
Суфле из печени	180/200/200	11.4/12,8/19,33	9,8/12,2/21,5	16.9/29.1/36,5	187/248,2/251
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:					
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	72,83/93,3/234,4
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:					
Пудинг творожный	120/150/150	5,72/7,81/11,36	2,34/3,1/6,45	8,02/9,36/13,6	85,55/110,3/110,3
	20/30/30	2.7/4,3/4,3	3.4/4.1/4,1	28/35/35	64,2/96,3/96,3
Сгущенное молоко					
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
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
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0	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	
42,29/54,0/77,5	47,67/60,13/79,3	203,6/261,1/335,0	1418,2/1800,0/2340,0

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей