

Сезон: лето-осень

МБДОУ 292

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		453	374	13,69	11,27	15,82	13,8	54,48	48,66	380,6	322,86	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
итого		100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	95
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57	339
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	550	19,2	17,6	25,1	22,2	81,8	69,8	626,9	531,3	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого		250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,5	27,5	287	240,2	
ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	311
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3	Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3	34/3
4	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		490	410	15,48	12,01	16,53	13,93	74,52	66,2	474,64	415,02	
ИТОГО за целый день		1983	1654	56,02	46,99	63,03	54,6	268,32	227,2	1864,15	1588,42	