

Сезон: лето-осень

МБДОУ 292

День 4. Четверг

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	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	307
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		450	380	10,86	7,82	14,65	13,09	61,85	51,41	378,03	314,81	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого		100	100	1,50	0,26	0,50	0,18	21,00	11,00	95,00	47,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	327
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
4	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	50
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	19,69	16,20	19,12	17,06	93,36	81,71	678,28	579,06	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,81	6,65	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	460
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	11,68	10,01	11,15	9,08	36,48	32,04	278,25	236,84	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		484	404	17,93	15,34	18,23	15,44	59,46	47,42	479,01	408,31	
ИТОГО за целый день		1974	1644	61,66	49,63	63,65	54,85	272,15	223,58	1908,6	1586,0	