

Сезон: лето-осень

МБДОУ 292

День 9. Четверг

Неделя вторая

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	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		435	365	12,1	8,0	15,0	11,6	53,2	38,9	341,4	271,5	
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	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24	64
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	330
3	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	50
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		680	530	18,0	15,1	23,8	19,4	81,9	66,8	645,5	521,4	
полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81	535
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	11,7	10,1	10,1	8,2	30,1	26,6	276,3	219,3	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		450	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99	
ИТОГО за целый день		1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	