

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	10,76	7,61	80,4	70,77	369
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380
4	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	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
	<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>425</b>	<b>22,7</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>14,1</b>	<b>60,4</b>	<b>48,3</b>	<b>422,1</b>	<b>352,2</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>	
<b>обед</b>												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Плов из говядины	180	150	9,06	8,58	16,1	14,36	38,32	30,8	332,6	280,86	330
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
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
	<b>итого</b>	<b>670</b>	<b>530</b>	<b>17,8</b>	<b>16,0</b>	<b>31,8</b>	<b>27,7</b>	<b>94,9</b>	<b>76,8</b>	<b>700,1</b>	<b>577,9</b>	
<b>полдник</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6,2</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>36,5</b>	<b>27,5</b>	<b>287,0</b>	<b>240,2</b>	
<b>ужин</b>												
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	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>14,55</b>	<b>12,06</b>	<b>14,89</b>	<b>11,39</b>	<b>77,69</b>	<b>67,28</b>	<b>509,5</b>	<b>423,77</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2115</b>	<b>1750</b>	<b>62,1</b>	<b>53,3</b>	<b>68,9</b>	<b>58,0</b>	<b>285,5</b>	<b>234,9</b>	<b>2009,4</b>	<b>1674,0</b>	