

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	6,3	5,21	13,32	10,39	33,3	24,63	207,94	179,61	282
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		400	350	9,9	7,9	18,3	15,0	58,4	44,4	370,2	314,1	
второй завтрак												
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												
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	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	327
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
итого		700	550	16,6	14,0	19,7	17,2	90,7	76,4	675,7	559,5	
полдник												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25	544
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	10,1	8,7	12,0	10,4	42,0	39,8	281,7	230,8	
ужин												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	259,1	225,82	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	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		489	409	18,79	16,12	16,17	14,25	51,85	42,7	461,21	394,23	
ИТОГО за целый день		1939	1619	56,8	47,3	66,7	57,1	263,9	218,3	1883,8	1577,6	