

Сезон: зима-весна

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
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	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	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	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
<b>итого</b>		<b>448</b>	<b>409</b>	<b>13,51</b>	<b>10,61</b>	<b>15,8</b>	<b>13,59</b>	<b>51,8</b>	<b>43,92</b>	<b>364,97</b>	<b>295,57</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	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	338
3	Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380
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>640</b>	<b>510</b>	<b>22,8</b>	<b>20,3</b>	<b>23,8</b>	<b>20,6</b>	<b>82,5</b>	<b>66,5</b>	<b>622,5</b>	<b>526,1</b>	
<b>полдник</b>												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>		<b>310</b>	<b>265</b>	<b>9,09</b>	<b>7,33</b>	<b>5,99</b>	<b>4,89</b>	<b>40,95</b>	<b>34,45</b>	<b>263</b>	<b>218,15</b>	
<b>ужин</b>												
1	Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
4	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	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
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>410</b>	<b>11,71</b>	<b>9,26</b>	<b>15,3</b>	<b>12,78</b>	<b>61,11</b>	<b>50,39</b>	<b>449,2</b>	<b>381,46</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2048</b>	<b>1744</b>	<b>57,95</b>	<b>48,25</b>	<b>61,07</b>	<b>51,98</b>	<b>252,31</b>	<b>210,22</b>	<b>1790,22</b>	<b>1501,32</b>	