

ОЖДАЮ
ошая МБДОУ №4

Thompson

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х	С 3-х до7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до7 л.
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171.47	214.80
Кофейный напиток с молоком	180	180	74.58	74.58
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	98.50	111.68
2-ой завтрак				
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Обед				
Капуста тушеная	30	50	26.22	52.44
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками.	150/10	180/10	106.16	123.47
котлеты рубленные из говядины/ пюре картофельное	50/120	70/140	150.76/109.8	211.06/128.10
Компот из свежих яблок	150	180	85.95	103.14
Хлеб ржаной	35	45	69.23	89.19
Уплотненный полдник				
Фрукты	100	100	47	47
Пудинг творожный с повидлом	110/20	130/20	330.50	360.20
Напиток из шиповника	150	180	26.15	31.38
Хлеб пшеничный 1 сорт	-	30	-	70.57
Белки/ Жиры/ Углеводы			49,50/46,40/181,58	59,76/57,70/225,61
Итого килокалорий			1368,63	1694,72

Lord

Myself