

Меню 2 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		б	ж	у			б	ж	у	
Завтрак	3-7 лет	б	ж	у	Э.ккал	1-3 года	б	ж	у	Э.ккал
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	4,81	7,85	29,38	207,32	140/3	3,76	6,13	22,96	162,00
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	404	10,77	15,54	55,74	409,78	359	9,35	13,67	46,75	351,28
2-ой завтрак										
Сок	200	1,00		20,20	84,44	200	1,00		20,20	84,44
(нектар)										
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52	40	0,78	2,09	3,91	37,68
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,50	4,77	8,12	87,64	150/5	1,26	4,00	6,81	73,58
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55	150	12,71	7,85	26,80	229,00
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	697	18,88	19,73	101,02	677,79	550	18,70	14,64	82,11	542,44
Полдник										
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	24,20	20,06	32,78	408,20	110/20	20,73	16,98	29,49	353,40
Итого:	343	24,33	20,09	39,01	434,68	290	20,83	17,00	34,67	375,18
ВСЕГО:	1644	54,98	55,36	215,97	1606,69	1399	49,88	45,31	183,73	1353,34