

Меню 6 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	5,19	6,78	24,95	197,44	140/4	3,84	3,06	19,47	123,94
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого:	411	11,83	15,01	50,92	401,97	365	9,40	11,15	42,87	315,37
2-ой завтрак										
Сок (Нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед										
Огурцы свежие (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	48,06	40	0,28	0,04	0,76	4,80
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10 /7	3,67	6,50	6,87	106,12	150/10 /5	3,42	5,60	5,70	91,45
Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72	50	6,41	3,45	5,58	72,63
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	3,14	5,46	32,56	192,01	110/2	2,65	1,77	25,86	134,03
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,02	16,60	71,52	150	0,5	0,02	13,83	60
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,85	89,19	35	2,31	0,42	13,89	69,46
Итого:	783	20,18	17,30	92,84	614,76	652	15,98	11,70	75,55	479,14
Полдник										
Чай с мармеладом	160/10			19,32	72,89	160/10			19,32	72,89
Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,96	25,58	250,80	130	8,80	10,35	22,17	217,36
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Итого:	350	12,43	11,94	44,90	323,69	325	10,70	10,35	41,49	290,25
ВСЕГО:	1744	45,44	44,24	208,86	1424,86	1542	37,08	33,20	180,11	1169,2