

Меню
8 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Завтрак	3-7 лет	б	ж	у	Э.ккал	1-3 года	б	ж	у	Э.ккал
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,47	6,75	29,10	199,50	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26
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:	406	11,13	14,44	55,46	401,96	359	9,82	12,14	46,40	338,54
2-ой завтрак										
Сок (Нектар)	200	1,00		20,20	84,44	200	1,00		20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,86	63,66	5,01	56,34	40	0,57	2,44	3,34	37,56
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,45	5,79	6,02	95,57	150/10/5	3,18	4,89	5,00	81,56
Биточки рубленные из рыбы	80	9,76	6,21	11,74	142,4	50	6,10	3,88	7,34	89,00
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	702	20,30	20,70	76,28	579,80	560	14,96	15,49	59,70	443,98
Полдник										
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,77	70,57	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого:	366	16,29	25,09	23,43	384,33	310	14,03	21,74	19,61	329,86
ВСЕГО:	1674	49,02	60,22	175,38	1450,53	1429	39,82	49,36	145,49	1196,82