

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				№ блюда и стран.
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	
Неделя 1							
ДЕНЬ 2 (01.07.2025)							
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	3,95	5,53	25,82	167,06	№390 стр.169,163
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,68	2,36	16,36	94,05	№395 стр.313 (2012г.)
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	30/5/10	4,88	7,60	15,31	152,58	№ 3 стр. 96 (2012г.)
Итого за завтрак		392,00	11,51	15,49	57,49	413,69	
второй завтрак	Сок яблоко, банан, манго	100	3,60	0,00	10,30	41,60	№399, стр. 315 (2012г.)
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	190,00	2,15	1,89	16,95	90,97	№ 82 стр.133 (2012г.)
	Тефтели из мяса говядины	70,00	9,42	10,44	8,33	160,58	№287 стр. 259 (2012г.)
	Соус сметанный с томатом	70,00	1,04	2,62	4,51	46,23	№ 355 стр.295 (2012г.)
	Икра кабачковая	130,00	1,22	6,59	9,11	104,79	№53 стр.117 (2012г.)
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,61	0,00	13,84	59,60	№ 398 стр. 314 (2012г.)
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,50	
Итого за обед		740,00	21,79	22,64	94,24	665,67	
полдник	Пудинг из творога	150,00	22,59	12,53	36,91	348,41	№ 235 стр. 227 (2012г.)
	Соус молочный сладкий	30,00	0,58	1,80	4,14	32,68	№351 стр.293 (2012г.)
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,54	0,00	26,27	101,54	№376 стр. 304 (2012г.)
Итого за полдник		360,00	23,71	14,33	67,32	482,63	
ужин	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,01	9,98	40,20	№ 391,392 стр.312 (2012г.)
	Печенье	12,00	0,90	1,42	8,99	50,04	
Итого за ужин		202,00	0,96	1,43	18,97	90,24	
Итого за день		1794,00	61,57	53,89	248,32	1693,83	