

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ блюда и стран.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
ДЕНЬ 3 (02.07.2025)							
завтрак	<i>Макароны отварные с маслом сливочным</i>	127,5/2,5	5,11	3,21	32,53	171,70	№ 205 стр. 214 (2012г.)
	<i>Консервы овощные закусочные (кабачковая икра)</i>	30,00	0,36	2,10	2,22	29,10	№ 50, стр.21
	<i>Молоко кипяченое</i>	180,00	5,30	4,70	8,90	98,00	№ 400 стр. 315 (2012г.)
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10,00	0,81	0,10	4,88	24,20	
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	2,35	8,12	15,41	145,40	№ 1 стр. 95 (2012г.)
Итого за завтрак		390,00	13,93	18,23	63,94	468,40	
второй завтрак	<i>Сок смесь ягод и фруктов</i>	100	3,60	0,00	10,30	41,60	№399, стр. 315 (2012г.)
обед	<i>Борщ с капустой (свежей), картофелем и сметаной</i>	180/10	1,60	5,75	9,65	93,66	№57 стр. 121 (2012г.)
	<i>Жаркое по домашнему</i>	200	12,99	11,65	23,43	250,46	№ 590 стр.268
	<i>Помидор свежий</i>	50,00	0,40	0,05	1,40	7,50	
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180,00	0,54	0,00	26,27	101,54	№376 стр. 304 (2012г.)
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	
	<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	3,30	0,60	17,10	82,50	
Итого за обед		720,00	22,88	18,55	102,25	656,66	
полдник	<i>Каша гречневая вязкая молочная с сливочным маслом</i>	145/5	6,71	7,15	31,39	210,55	№ 168 стр.174, 184 (2012г.)
	<i>Пирожок с повидлом</i>	60,00	3,59	1,91	28,99	154,07	№453,458, стр.341,345 (2012г.)
	<i>Кефир</i>	180,00	5,04	4,50	7,02	90,00	
Итого за полдник		390,00	15,34	13,56	67,40	454,62	
ужин	<i>Чай с сахаром</i>	180/10	0,06	0,01	9,98	40,20	№ 391,392 стр.312 (2012г.)
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10,00	0,81	0,10	4,88	24,20	
Итого за ужин		200,00	0,87	0,11	14,86	64,40	
Итого за день		1800,00	56,62	50,45	258,75	1685,68	