

Категория:сад(с3 до7лет)
Диета:без диет

Диета: без диеты		день 3			
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
1. Суп-пюре из тыквы	150 г	2,5	10,0	15,0	120
2. Гречневая каша	150 г	12,0	5,0	30,0	180
3. Куриное филе, запеченное	100 г	20,0	10,0	0,0	200
4. Картофельное пюре	150 г	3,0	15,0	30,0	150
5. Яблоко	100 г	0,5	0,5	15,0	50
6. Чай зеленый	100 г	0,0	0,0	0,0	0
Итого:	600 г	38,0	40,5	80,0	550

Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	135	33,2	20,7	26,0	429,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	2,4	6,7	15,7	133,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,9
Итого за прием пищи:		40,1	32,1	59,3	693,9
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	103	3,1	2,6	4,3	55,7
Итого за прием пищи:		3,1	2,6	4,3	55,7
Обед					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,1	1,9	11,9
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/12	4,1	8,2	21,3	183,7
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ЦБ	50	23,9	22,6	4,9	320,4
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	155	5,7	4,9	34,9	207,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,6	0,6	29,2	140,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,7	42,5
Итого за прием пищи:		38,8	36,4	102,9	906,1
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,9	40,4	231,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	11,4	47,4
Итого за прием пищи:		6,4	4,9	51,8	278,7
Ужин					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,1	9,6	22,2	200,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,60 кг	50	7,8	0,6	50,8	239,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	12,93	52,6
Итого за прием пищи:		14,1	10,2	85,93	492,5
Всего за день:		102,5	86,2	304,23	2426,9

Стоимость 210 р



Категория: первая младшая группа
Питие: без соли

Диета: без диеты		день 3			
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г

Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/14	23,3	15,9	23,4	333,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,4	6,8	15,8	134,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/9	3,7	3,7	15,2	110,1
Итого за прием пищи:		29,4	26,4	54,4	578,3
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	102	3,1	2,6	4,3	55,5
Итого за прием пищи:		3,1	2,6	4,3	55,5
Обед					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,5	0,1	1,9	11,9
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	130/5	2,6	4,0	13,5	102,2
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ЦБ	50	13,6	13,7	5,0	197,6
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100	3,9	2,9	23,7	136,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		23,2	21,1	70,8	568,1
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	6,7	5,1	37,7	220,7
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	11,8	49,1
Итого за прием пищи:		6,8	5,1	49,5	269,8
Ужин					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6	10,1	22,2	203,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	26	2	0,2	12,9	60,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,2	0	12,83	52,3
Итого за прием пищи:		8,2	10,3	47,93	316,7
Всего за день:		70,7	65,5	226,93	1788,4

Стоимость 210 р