



Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,6	8,7	22,4	190,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,8	6,9	18,2	145,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,9	131,9
Итого за прием пищи:		12,9	20,3	58,5	468,0

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	168	0,8	0,2	17	72,6
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	17	72,6

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,3	5,1	46,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	5,1	18,1	139,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	18,7	16,4	38,2	374,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	21	101
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,7
Итого за прием пищи:		28,0	24,2	99,6	734,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,3	2,9	3,1	76,3
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	4,8	17	121,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	15,7	74
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		14,5	7,9	45,5	310,7
Всего за день:		59,2	56,5	260,1	1790,8

Стоимость меню 179 руб



Категория: первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,2	16,8	140,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,8	4,8	18	126,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	16,1	119,6
Итого за прием пищи:		11,1	15,2	50,9	386,7

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	168	0,8	0,2	17	72,5
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	17	72,5

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,4	5,1	47,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	3,7	4,9	13,9	118,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	18,8	16,5	38,2	375,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,8	99,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,4	65,2
Итого за прием пищи:		27,3	24,2	93,4	706,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,2	32,9
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	30,5	158,0

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,5	3,0	3,1	77,6
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	4,6	15,5	114,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	2,3	0,2	15,6	73,5
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	7,8	30,9
Итого за прием пищи:		14,3	7,8	42,0	296,0
Всего за день:		55,8	50,3	233,8	1619,7

Стоимость меню 179 руб