



Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: 1 (с 3 до 7 лет)
Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/3	13,5	9,7	21,1	227,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50/3	1,2	3,4	7,3	64,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,6	9,3	16,5	159,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,3
Итого за прием пищи:		21,2	26,4	61,2	570,0

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,9	2,5	10	77,1
Итого за прием пищи:		2,9	2,5	10	77,1

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,6	1,9	24,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,6	7,3	16,5	146,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60/2	11,4	10,9	9,9	184,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125/5	2,9	5,1	12,1	108,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	4,2	0,6	26,6	127,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,9	61,1
Итого за прием пищи:		21,9	25,5	81,9	651,7

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,2	1,7	27,9	135,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	168	0,8	0,2	17,1	72,6
Итого за прием пищи:		3,0	1,9	45,0	208,5

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	9,9	26,7	220,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	4,4	0,4	29	136,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	14,8	59,52
Итого за прием пищи:		10,7	10,3	70,5	416,62
Всего за день:		59,7	66,6	268,6	1923,92

Стоимость 210руб



Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/3	12,1	9,0	19,3	207,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,2	5,9	46,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,0
Итого за прием пищи:		18,3	21,5	51,7	474,7

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/5	3	2,6	9,8	77,3
Итого за прием пищи:		3	2,6	9,8	77,3

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,4	1,9	22,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/4	1,4	5,3	8,5	89,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,6	8,4	9,7	149,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,2	3,8	9,2	81,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,9	71,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,9	61,3
Итого за прием пищи:		15,3	19,2	59,1	475,8

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,1	1,7	26,4	129
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	1	0,2	19,2	81,9
Итого за прием пищи:		3,1	1,9	45,6	210,9

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	170/5	5,2	8,5	22,7	189,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	14,9	60,22
Итого за прием пищи:		8,8	8,8	60,3	356,82
Всего за день:		48,5	54,0	226,5	1595,52

Стоимость 210 руб