



г.о.
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория:сад(сзодлет)
Диета:без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,6	8,6	27,8	211,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,8	17,1	140,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,6	4,8	16,3	127,0
Итого за прием пищи:		12,8	20,2	61,2	479,1

II Завтрак

ЯБЛОКИ	82	0,3	0,3	7,1	34,2
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,1	34,2

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	36	0,7	3,1	2,6	40,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/8	2,0	5,7	7,9	95,8
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ	60/3	7,7	10,6	3,6	141,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155/5	8,7	6,7	39,5	252,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,5	23,4	112,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/11	0	0	10,7	42,7
Итого за прием пищи:		22,8	26,6	87,7	686,2

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	50	5,8	8,9	14	161,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3
Итого за прием пищи:		5,9	8,9	24,0	201,3

Ужин

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	37	0,3	0	0,6	4,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,3	22,7	152,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,65кг	45	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	12,3	51,5
Итого за прием пищи:		6,8	5,5	55,7	303,6
Всего за день:		48,6	61,5	235,7	1704,4



г.о.
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория:первая
Диета:без диет

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/4	4,3	7,5	24,0	181,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	4,9	12,5	102,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,7	4,7	15,9	125,6
Итого за прием пищи:		10,9	17,1	52,4	408,8

II Завтрак

ЯБЛОКИ	70	0,3	0,3	6,9	33,1
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	6,9	33,1

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	28	0,5	2,5	2,2	33,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	100/2/5	1,1	5,7	9,4	94,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ	60	8,1	15,1	5,9	192,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	5,69	4,61	25,8	167,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		17,39	28,2	65,7	588

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/11/5	4,0	6,9	12,5	128,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,3
Итого за прием пищи:		4,1	6,9	22,5	168,9

Ужин

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,2	0	0,5	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,6	5,4	25,0	162,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	25	1,9	0,2	12,5	59,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		5,8	5,6	48,2	268,6
Всего за день:		38,49	58,1	196	1467

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб