

Меню на 26.04.2024 г.
Пятница (10-й день)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	1,5 - 3	3 - 7 лет	
День 10		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
<i>завтрак:</i>	Каша манная вязкая	180	250	7,20	10,00	9,11	12,65	33,01	45,85	243,41	338,07	0,594	0,825
	Бутерброды с маслом	25	35	1,16	1,63	7,81	10,94	6,35	8,89	100,50	140,70	0,00	0,00
	Чай с сахаром	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
<i>2-й завтрак</i>	Сок	100	100	0,30	0,30	0,10	0,10	15,20	15,20	68	68	4	4
	Напиток «Витошка»	-	150										
Итого за завтрак		455	735	11,45	15,65	19,77	27,35	73,28	94,9	520,27	691,25	5,044	5,425
<i>обед:</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,03	6,05	3,85	5,78	54,35	81,52	15,32	22,98
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	250	6,43	8,92	6,53	9,08	15,23	21,15	146,07	202,88	12,942	17,975
	Сложный гарнир с рисом	130	150	3,76	4,52	4,68	5,62	38,97	46,76	213,03	255,64	0,00	0,00
	Котлеты рыбные	70	80	10,81	12,36	2,10	2,40	7,06	8,06	90,29	103,19	0,616	0,704
	Компот из смеси сухих фруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0,00	0,00
Итого за обед		650	840	25,84	32	17,85	23,79	104,68	132,43	680,93	869,33	28,878	41,659
<i>полдник</i>	Булочка	60	70	5,73	6,54	3,56	4,07	41,70	47,66	220,12	251,57	0,00	0,00
	Йогурт	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102	136	0,9	1,2
Итого за полдник		210	270	13,23	16,54	8,36	10,47	46,95	54,66	322,12	387,57	0,9	1,2
Итого за весь день		1315	1695	50,52	64,19	45,98	61,61	224,91	281,99	1523,32	1948,15	34,822	48,284