

15 мая 2024 г.

Ранний и дошкольный возраст

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.
Омлет натуральный	100 гр.	150 гр.	127,0	272,1
Горошек зеленый	20 гр.	25 гр.	16,5	20,6
Масло сливочное	7 гр.	10 гр.	49,6	70,9
Батон	20 гр.	40 гр.	48,64	105,4
Кофейный напиток с молоком	150 гр.	180 гр.	53,20	107,5
Апельсин	100 гр.	100 гр.	30,4	30,4
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	467 гр.	405 гр.	325,3	606,9
❖ 10-00 Сок овощной	100 гр.	100 гр.	43,0	43,0

ОБЕД

Салат из свеклы и яблок с маслом	40 гр.	50 гр.	41,0	51,25
Суп картофельный с птицей	165 гр.	180 гр.	75,35	82,8
Макаронник с печенью	120 гр.	200 гр.	239,0	398,2
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	45,60	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Компот из изюма	150 гр.	180 гр.	84,8	101,7
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	515,0	665,0	534,39	772,76

ПОЛДНИК

Булочка «Творожная»	60 гр.	70 гр.	175,0	204,1
Варенец с лактулозой	150 гр.	180 гр.	101,0	121,2
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	210,0	250,0	276,0	325,3

УЖИН

Помидор в с\с	25 гр.	25 гр.	20,2	20,2
Бефстроганов из отварного мяса	50 гр.	70 гр.	105,4	123,6
Каша гречневая	105 гр.	130 гр.	193,8	231,9
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	48,64
Чай зеленый с молоком	150 гр.	180 гр.	52,4	64,2
<i>ИТОГО УЖИН</i>	420 гр.	450 гр.	503,54	548,2