

Примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием с 18.08.25-29.08.25



1 день 18 августа

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Каша пшенная молочная №197сб.2015г	200	5,76	6,37	35,44	223,07	0,59
Кофейный напиток №395 сб.2015г	200	0,006	0,01	7,904	31,23	0
Бутерброд с маслом	40/10	2,37	0,30	14,49	71,67	0
Итого за прием	450	8,13	6,68	57,83	325,97	0,59
Второй завтрак/180/						
Лимонный напиток	100	0,45	0,05	31,44	130	20
Итого за прием	100	0,45	0,05	31,44	130	20
Обед/720/						
Суп «Крестьянский» с крупой рисовой №65	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
Картофельно-гороховое пюре	200	12,98	3,23	28,75	202,3	0
Гуляш мясной №94,сб.2015г	50	14,77	14,93	3,64	197,84	3,2
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием	700	33,62	26,42	81,73	694,68	42,1
Полдник /270/						
печенье	40	3,75	5,90	27,2	108,0	0
Компот из консервированных фруктов №292, сб.2015г	200	0,70	0,03	16,80	84,96	20,5
Итого за прием	240	4,45	6,03	44	192,96	20,5
Итого за день	1490	46,65	39,18	215	1343,61	83,19