

Ежедневное меню основного питания



День 6

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Суп – лапша молочная</i>	<i>130\150 150\200</i>	<i>226\312 ккал</i>
	<i>Бутерброд с сыром</i>	<i>45\55</i>	<i>131.72\152.2</i>
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	<i>159\180 180\200</i>	<i>64.5\77.4</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>422.2\435.1</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>Фрукты</i>	<i>95\100</i>	<i>53</i>
<i>Итого за второй завтрак</i>			
<i>Обед</i>	<i>Суп гороховый с мясом</i>	<i>150\180 180\200</i>	<i>105.4\124.7</i>
	<i>Рис отварной</i>	<i>180\200</i>	<i>315.7\421</i>
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	<i>20\30</i>	<i>33.4</i>
	<i>Салат луковый с зеленым горошком</i>	<i>30\40 50\60</i>	<i>28.1\37.5</i>
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>150\180 180\200</i>	<i>63.3\75.96</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	
<i>Итого за обед</i>			<i>506.5\631.8</i>
<i>Полдник</i>	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>150\180 180\200</i>	<i>80.56\96.69</i>
	<i>Булочка домашняя</i>	<i>80\100</i>	<i>24.8\68</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>105.3\184.6</i>
<i>Итого за день</i>			<i>1555.09\1839.65</i>