

Ежедневное меню основного питания День 7



Дата:

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	130\150 150\200	226\312 ккал
	Бутерброд со сливочным маслом	30\10 40\15	127.33\168.66
	Кофейный напиток с молоком	159\180 180\200	70\91
Итого за завтрак			378.53\440.86
Второй завтрак	Фрукты	95\100	53
Итого за второй завтрак			53
Обед	Борщ с капустой свежей с мясом со сметаной	150\180 180\200	105.4\124.7
	Запеканка творожная	130\160	232.2\290
	Соус сметанный сладкий	20\30	33.40.2
	Салат из моркови	30\40	42.4\56.6
	Компот из с\ф	150\180 180\200	63.3\75.96
	Хлеб пшеничный	50	75
	Хлеб ржаной	40	76.2
Итого за обед			612.18\749.43
Полдник	Кисель витаминизированный	150\180 180\200	80.56\96.69
	Вафли	80\100	24.8\68
Итого за полдник			107.4\176.5
Итого за день			1551.11\1819.8