



Сидор

МЕНЮ

сад

На « » 20 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого:</i>	427	11,1	13,71	66,55	435,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	680	19,39	14,83	81,7	541,95
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190
	<i>Итого:</i>	240	8,8	8,3	45	291
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	<i>Итого:</i>	410	17,97	16,53	107,41	648,1
Итого за Хдень:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65