



Сидор

МЕНЮ

сад

На « 14 » 20 12

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25
	<i>Итого:</i>	435	17,0	20,25	68,51	541,25
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	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	670	23,42	15,26	78,33	544,95
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
	<i>Итого:</i>	220	7,68	5,98	27,32	197
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	<i>Итого:</i>	410	15,3	14,19	105,1	607,1
Итого за 111 день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7