



*Сидор*

**МЕНЮ**

сад

На « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25
	<i>Итого:</i>	435	16,16	17,27	65,35	498,25
<b>2 завтрак</b>	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
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	610	18,29	15,86	54,3	432,2
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28
	<i>Итого:</i>	220	10,12	6,33	37,6	258,28
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	<i>Итого:</i>	410	10,2	9,17	70,36	425,05
<b>Итого за XIV день:</b>		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18