



МЕИО

Для детей 3 – 7 лет

День № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163
	<i>Итого:</i>	435	14,12	14,33	66,6	451
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0
	<i>Итого:</i>	680	19,78	25,93	70,83	619,6
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141
	<i>Итого:</i>	230	8,88	8,06	33,35	242
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	480	15,59	10,62	52,32	365,9
Итого за II день		1905	58,87	58,58	240,2	1719,9