



МЕНЮ

Дата _____

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 1

День - 2 вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20 130/20	16,1/12	11,4/15,7	23,3/43,9	220,5/386,9
Кофейный напиток с молоком	200/180	3,9/3,5	3,3/3,0	14,9/13,1	110,7/98,8
Бутерброд с маслом	35/25	1,4/0,9	4,3/4,3	18/12	106,0/83,1
Итого за завтрак	415/355	21,4/16,4	23,3/18,7	76,8/48,4	603,6/402,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукт	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Итого за второй завтрак	100	0,45	0,42	10,5	72,6
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,6	2,5	8,5	57,7
Плов по-узбекски	200/160	14,8/10,4	23,0/15,6	40,5/22,5	438,8/302,8
Горошек консервированный	30	0,5	3	1,4	34,9
Компот из сухих фруктов	200/150	0,3/0,2	0	22,9/16,5	87/63
Хлеб пшеничный	25/20	1,2/0,9	0,2/0,2	15,0/12,0	57,1/45,7
Хлеб ржаной	30/25	1,1/0,9	0,4/0,3	13,8/11,5	48,0/40,0
Итого за обед	645/575	19,5/14,4	29,1/20,6	102,1/72,4	723,5/532,7
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	50/40	1,0/0,9	5,6/4,5	28,6/23,0	178,2/142,4
Молоко кипяченое	200/180	4,1/3,8	3,9/3,5	8,7/7,8	93,5/84,2
Итого за полдник	240/220	4,9/4,7	9,5/8,0	51,0/30,8	270,5/226,6
УЖИН					
Овощи натуральные свежие (соленые)	60/40	0,5/0,3	0,1/0,0	0,9/0,6	6/4
Пюре картофельное	150/110	3,1/2,2	4,5/3,4	19,8/14,5	137,5/100,4
Котлеты рыбные	80/60	7,2/4,2	3,4/1,5	17,3/11,2	140,8/100,5
Чай с лимоном	200/180	0	0	9,6/8,6	41,8/37,0
Хлеб пшеничный	20/20	0,9	0,2	12	45,7
Хлеб ржаной	20/15	0,7/0,5	0,2/0,2	9,2/6,0	32,0/24,0
Итого за ужин	530/425	12,4/8,1	8,2/5,3	68,8/52,9	403,8/311,6
Итого за день		58,65 44,05	70,52 53,02	309,2 215,0	2074 1545,9