

Полупанов С.Н.

САД дети дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность		Углеводы, г	ккал
		Белки, г	Жиры, г		
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,86	5,94	27,36	182,34
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	420	5,97	9,56	57,83	341,36
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным) 100/50	150	8,10	13,85	38,10	309,45
Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов + вит С	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	670	17,19	17,43	99,33	621,46
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	200	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	10,69	9,46	37,44	279,21
УЖИН					
Винегрет овощной	180	7,00	5,20	37,78	225,92
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	18,72	13,34	73,68	487,22
Итого по меню	1900	54,07	50,29	289,30	1824,25