

L

ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Ранний возраст
12 день 20-ти дневного меню
«18» марта 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак:	Каша жидкая манная	150	6,1	3,4	26,8	163
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	78,6
	Яйца вареные	64	5,5	5	0,3	68,6
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4
2 Завтрак:	Фрукты свежие яблоко	200	0,7	0,5	31,9	137,0
Обед:	Салат из свеклы	30	0,4	1,9	2,5	29,5
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,4	4,5	5,7	73,5
	Котлеты рубленые	50	6,3	8,5	15,1	144,96
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	110	5,7	6,4	26,3	191,4
	Кисель из повидла	150	0,1	0	21,1	84,8
	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с соусом молочным	130/40	12,8	15,4	35,4	374,6
	Снежок	180	5,1	4,4	7	92,5
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
Всего за день:			55,8	56,7	232,9	1709,76

Handwritten signature