

Звернувшись к
мужу, Дарья сказала:

Ковалева А.В.



Лето-Весна

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 4						
Вариант 20						
Завтрак						
	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	3,8	3,2	20,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	103,1	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	
Итого за завтрак		430	10,7	7,1	131,0	
2 Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	359,9	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	91,2	
Обед						
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	59,5	
	КОТЛЕТЫ С КРУПНОЙ	70	9,4	9,7	8,8	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	13,0	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	164,8	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	31,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	102,6	
Итого за обед		690	23,1	22,9	81,6	
					94,7	
					770,1	
Уплотненный полдник						
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	
	ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/60	12,2	13,8	12,0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	23,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	290,3	
	ЛАКОМКА	40	3,0	3,5	39,4	
Итого за Уплотненный полдник		530	19,7	17,7	25,1	
Всего за день:					118,4	
Ответственное лицо					124,9	
					85,1	
					585,0	
					1 806,2	

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.