

меню дошкольники 5-ти разовое (3-7 лет) (весна)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2 Понедельник 28.04					
	Завтрак					
Пром.	Батон с маслом сливочным (40/8гр)	48	3,1	7	20,7	157,5
54-6к	Каша молочная пшенная (200гр)	200	7	6,9	24,1	185,6
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	428	13,4	16,5	56,1	424,5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие(банан)	100	1	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1	0,5	20,2	90,7
	Обед					
54-16з	Винегрет (60гр)	60	1	4,5	5,1	65
54-3с	Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	2	3,8	7,2	76,4
54-11м	Плов из мяса говядины (200гр)	200	17,4	15,0	29,9	324,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	708	25,4	24	86,0	668,6
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8,7	6,7	26	198,9
	Итого за Полдник	260	8,9	6,7	33,5	229,6
	Ужин					
54-9г	Овощное рагу	220	3,4	5,7	18,4	138,3
Пром.	Напиток витаминизированный (200гр)	200	0	0	13,2	53
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Кондитерские изделия(вафли)	20	1,0	6,1	12,5	108,2
	Итого за Ужин	480	7,0	12,3	59,9	377,7
	Итого за день	1976	55,7	60,0	255,7	1791,1