

Ежедневное меню основного (организованного) питания

на " 7 " июля 2013 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд			
		Вес блюда (грамм)		Энергетическая ценность блюда (килокалорий)	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша пшеница нежирная	130	150	142.7	146.5
	Бутерброд с маслом	30	50	25.3	126.5
	Чай с лимоном	180	180	22.7	22.7
	Хлеб ржаной	-	20	-	33.8
II завтрак	Фрукты	100	47.0	100	47.0
Обед	Салат из огурцов консервир.	40	60	35.6	143.2
	Суп картофельный с мясом, сметаной	180	180	145.8	146.4
	Рулет рыбный	60	80	102.5	143.2
	Рис с овощами	40/140	-	100.1	-
	Рис отварной	-	150	-	142.8
	Компот из сухофрукт.	180	77.4	200	86.0
	Хлеб ржаной	20	30	33.8	50.6
	Хлеб пшеница	-	20	-	40.1
Подник	Сырники из творога с молоком сирч.	120/10	130/20	152.5	198.0
	Сметана	150	117.0	200	156.0
Ужин	Котлета тушенная	120	150	88.4	120.5
	Оладьи из пшеницы	60	80	86.6	139.5
	Желе из фруктов	180	200	61.2	76.1
	Хлеб ржаной	30	20	50.6	33.8