

сердцано
ектор школы
5000
документов
Витамин С

и.о. директор школы

документов

№р е.с п.у р.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции1,6- 3,3-7лет.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Энергетич. ценность (ккал)
	Завтрак 1						
33	Каша кукурузная	150/200	5,69/7,58	7,96/10,61	29,30/39,06	2,27/3,02	210,68/280,9
10	Чай с лимоном	150/180	0,09/0,11	0,007/0,009	1,35/1,62	1,92/2,30	45,10/54,13
3	Хлеб с маслом	20/10/40/10	1,57/3,15	4,5/9	10,01/20,02	-	78,85/157,70
	Конфеты	20/20	0,16/0,16	-	15,67/19,59	-	60,80/76
	Итого за завтрак	350/450	7,51/11	12,46/19,61	56,33/76,37	4,19/5,32	395,43/568,73
	Завтрак 2						
43	Сок абрикосовый	100/100	0,50,5/	-	13,7/13,7	8,0/8,0	55/55
	Обед						
73	Салат из свежих помидор	40/60	0,49/0,74	1,8/3,2	2,56/5,72	7,02/10,54	28,74/54,95
37	Суп рыбный	180/200	7,26/8,07	3,58/3,98	12,96/14,40	7,29/8,09	113,10/125,76
15	Котлета мясная	50/70	7,4/10,36	8,52/11,93	4,85/6,79	-	61,37/85,93
65	Капуста тушеная	100/150	3,61/6,59	5,23/5,39	18,46/22,89	41,53/62,29	134,90/137,70
57	Компот из сухофруктов	150/180	0,14/0,17	-	17,5/21,1	0,28/0,33	80,25/82,3
	Хлеб пшеничный	40/40	3,08/3,08	1,2/1,2	19,92/19,92	-	104,80/104,80
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,6/17	-	72,40/90,50
	Итого за обед	600/750	24,48/32,31	20,81/26,31	89,85/107,82	56,12/81,25	595,56/681,94
	Полдник						
19	Блинчики с/молоком.	80/80/20/20	8,4/8,4	9,13/9,13	31,23/31,23/	1,3/1,62	243,56/243,56
20	Чай	150/180	0,130,16	-	12,41/14,9	0	47,39/56,87
	Итого за полдник	280/340	8,53/8,56	9,13/9,13	43,64/46,13	1,3/1,62	290,95/300,43
	Итого за день	1330/1645	41,71/52,93	40,48/55,90	187,85/233,95	68,31/94,57	1279,14/1562,10

Стоимость питания за день 1,6-3 лет: 169,00

3-7 лет: 195,00