

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					(ккал)
		Б	Ж	У	К
Каша жидкая молочная манная	150	4,00	4,30	19,00	130,70
Какао с молоком	175	3,68	3,15	15,12	103,83
Бутерброд с маслом	20 5	1,54	3,77	10,34	81,50
Итого за завтрак:	350	9,22	11,22	44,46	316,03
Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00
Морковь отварная дольками	40	0,49	2,84	2,60	38,33
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	5,00	3,44	10,80	94,43
Макаронные изделия отварные	110	3,96	3,59	23,98	144,32
Бефстроганов из отварной говядины	50	7,50	7,75	1,26	104,74
Компот из изюма	150	0,30	0,08	13,80	56,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	6,68	34,80
Итого за обед:	540	20,09	17,88	66,36	520,47
Напиток кисломолочный "Снежок" с м.д.ж 2,5%	160	4,20	3,75	16,50	117,00
Булочка домашняя	40	4,24	5,46	37,77	216,83
Итого за полдник:	200	8,44	9,21	54,27	333,83
Суфле творожное запеченное	130	19,81	12,78	20,03	274,40
Чай с молоком и сахаром	150	1,20	0,83	6,53	38,18
Батон	20	1,50	0,50	10,40	54,00
Фрукт	95	0,475	0,475	12,255	55,195
Итого за ужин:	300	22,99	14,59	49,22	421,78
Итого за день:	1490	60,74	52,90	224,31	1637,10

Рекомендации для родителей по питанию в вечернее время: рыбные блюда, овощные блюда.