

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

			ДЕНЬ 1						
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ЙОГУРТ С КУРАГОЙ ИЛИ ЯГОДАМИ	Йогурт	110	120					
		2. ЧАЙ	Курага	10					
		3. ФРУКТЫ	Чай		180				
			ИТОГО			6,35	4,04	9,10	102,70
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. ШПИНАТОВЫЕ ОЛАДЬИ	Мука без глютена	37	100					
		Измельченный шпинат, соль	10						
		Вода	10						
		Яйцо куриное	1/8						
		Топленое масло	5						
		Молоко А2 (жирность 4,5%)	10						
		Мед	2						
		ИТОГО			3,97	5,90	28,22	180,44	
	2. ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	Молоко А2 (жирность 4,5%)	90	150					
		Банан	45						
		Какао порошок без сахара	3						
		Топленое масло	2						
		Кунжут	3						
		ИТОГО			3,97	6,59	11,73	120,56	
	3. ХЛЕБ С СЫРОМ	Хлеб (на безглютеновой муке)	25	35					
		Сыр	10						
		ИТОГО			4,39	3,30	12,2	98,20	
ОБЕД 11.50-12.20	1. САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ	Свекла	57	60					
		Масло оливковое	3						
	2. СУП - ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕЧНЕВЫМИ ГРЕНКАМИ	Говядина	30	200					
		Горох	15						
		Картофель	15						
		Морковь	10						
		Лук	7						
		Зелень	2						
		Гренки гречневые	5						
		Масло топленое	3						
		Вода							
	3.ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	Филе индейки	50	70					
		Лук	7						
		Морковь	13						
	4. ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	Крупа гречневая	148	150					
		Масло топленое	2						