

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ГОДА

			ДЕНЬ 3					
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ	РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	
ЗАВТРАК 1 В 7.15		1. ЯГОДНО - МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	175	180				
		2. Стевия	1					
		3. Ягоды	5					
		2. ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ ГХИ И СЫРОМ	25	32				
		4. Хлеб						
		5. Масло топленое	2					
ЗАВТРАК 2 В 9.30		1. ВЕНСКАЯ ВАФЛЯ С ЯГОДАМИ	45	165				
		2. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	30					
		3. Яйцо	1/3					
		4. Сухофрукты	22					
		5. Масло топленое	25					
		6. Разрыхлитель теста						
		7. Ягоды	7					
		8. Чай фруктовый пикетированный		180				
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,09	37,45	66,62	664,58
ОБЕД 11.50-12.20		1. ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП С КУРИЦЕЙ	5	230				
		2. Куриные ножки	25					
		3. Капуста белокочанная	35					
		4. Морковь	30					
		5. Лук репчатый	20					
		6. Зеленый горошек	20					
		7. Мука рисовая	15					
		8. Молоко А2	15					
		9. Вода	60					
		10. Зелень	1					
		2. ХЛЕБ СЕРЫЙ	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			11,55	9,96	32,54	261,62
		3. ЕЖИКИ С ПОДЛИВКОЙ и ОВОЩАМИ	25	170				
		2. Фарш мясной	60					
		3. Морковь	25					