

3 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
каша пшенная молочная	180	5,88	8,42	22,34	189,42
чай с молоком	200	4,48	4,8	20,92	140,06
батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85
		15,91	21,11	62,92	455,33
Второй завтрак					
банан	100	1,5	0,5	21	89,3
		1,5	0,5	21	89,3
Обед					
помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94
рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,77	5,66	13,58	114,01
котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5
картофель отварной с маслом	130	2,57	4,63	20,82	130,06
лимонный напиток	200	0,01	0,01	14,15	56,25
хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5
		20,59	24,4	79,02	584,26
Уплотненный полдник					
рисово-рыбная запеканка с сметанным соусом	200/20	17,72	12,58	27,72	301,58
чай с соком	200	0,15		18,38	72,48
батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2
		20,18	13,48	60,9	461,26
ИТОГО за день:		58,18	59,49	223,84	1590,15