

Ю.А. Лукашова

2025



Десятый день:

Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Энергетическая ценность к/кал	Энергетическая ценность к/кал
Завтрак	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет
Каша рисовая молочная	130	150	138	161
Хлеб пшеничный	20	20	46	46
Сливочное масло	5	5	33	33
Чай	150	180	30	37
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	180	65	91
Итого:	455	535	312	368
Обед				
Щи со свежей капустой и картофелем	150	180	67	81
Кнели из курицы с рисом	50	70	140	196
Сложный гарнир: Макароны с маслом и соевым соусом (помидором)	100/5/10	110/5/20	134	147
Хлеб пшеничный	20	30	46	69
Хлеб ржаной	15	20	41	54
Компот из сухофруктов	150	180	85	103
Итого:	500	615	513	650
Полдник				
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	138	230
Какао с молоком	180	200	89	105
Итого:	210	250	227	335
Всего:	1165	1400	1052	1353
За 10 дней:			10589	13506
Средн.:			1059	1351