

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6.32	10.18	26.34	223.16	68
	Какао с молоком	180	3.71	3.56	10.93	90.68	14/12
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2.17	0.27	22.43	99.47	3/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12.20	14.01	59.70	413.31	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	150	0.75	0.15	15.15	70.5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	70.5	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне с мясом курицы	250	2.37	3.50	13.88	97.5	20/22
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	13.23	13.62	12.02	222.02	5/10
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2.69	4.21	12.26	97.63	336/1
	Компот из сухофруктов	200	0.38	0.00	21.32	83.84	6/11
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	23.15	22.45	85.40	631.32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-рисовая	150	12.60	10.68	21.18	266.1	71
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.70	109.28	138
	Вафли	36	1.05	1.20	27.90	127.5	152/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		406	18.21	16.82	77.88	568.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1696	54.31	53.43	238.13	1683.61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1696	54.31	53.43	238.13	1683.61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1696	54.31	53.43	238.13	1683.61	