

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.00	7.54	23.06	185	242
	Кофейный напиток с молоком	180	2.86	3.13	13.48	92.57	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2.17	0.27	22.43	99.47	3/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11.03</b>	<b>10.94</b>	<b>58.97</b>	<b>377.04</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>10.30</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.75	3.60	8.10	72.85	6/22
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9.62	1.40	5.60	73.5	9/8
	Макаронные изделия отварные	130	4.59	3.29	28.08	162.93	43/3
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0.37	0.90	2.93	21.36	119
	Компот из яблок и изюма	200	0.16	0.00	18.66	71.94	2/11
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	147
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>20.97</b>	<b>10.31</b>	<b>89.29</b>	<b>532.91</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.80	5.00	4.10	64	20/1
	Картофель отварной, запеченный с маслом	90	2.12	2.56	13.80	104.07	57/1
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.30	52.58	137
	Печенье	17	1.27	1.67	12.65	70.89	609
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>367</b>	<b>4.41</b>	<b>13.29</b>	<b>43.85</b>	<b>291.54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1637</b>	<b>36.81</b>	<b>34.84</b>	<b>202.41</b>	<b>1248.49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1637</b>	<b>36.81</b>	<b>34.84</b>	<b>202.41</b>	<b>1248.49</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1637</b>	<b>36.81</b>	<b>34.84</b>	<b>202.41</b>	<b>1248.49</b>	