

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11.03	10.94	58.97	377.04	
ЗАВТРАК 2	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.30	10.30	47	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20.97	10.31	89.29	532.91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		367	4.41	13.29	43.85	291.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1637	36.81	34.84	202.41	1248.49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1637	36.81	34.84	202.41	1248.49	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1637	36.81	34.84	202.41	1248.49	