

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8.78	7.40	35.82	220	15/5
	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	13.81	10.80	71.73	412.04	
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 из овощей со сметаной	250	2.00	6.50	10.38	108.75	14/21
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	6.40	2.26	6.03	70.54	12/8
	Картофельное пюре	150	3.10	4.20	20.59	135	3/31
	Компот из яблок и кураги	200	0.24	0.10	18.34	73.2	1/11
	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		740	16.22	14.18	81.26	517.82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7.45	5.89	32.76	216.93	44/4
	Молоко кипяченое	200	6.10	5.44	10.10	113.34	400
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3.72	3.37	19.59	123.18	17-2/13
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	17.27	14.70	62.45	453.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	48.05	39.83	230.59	1453.81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1700	48.05	39.83	230.59	1453.81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1700	48.05	39.83	230.59	1453.81	