

### 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 8</b>                       |  |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша рисовая молочная жидкая                               | 200         | 5.54             | 8.62         | 32.40         | 229.4                   | 274/1       |
|                                     | Бутерброды с маслом (сливочным)                            | 35          | 2.34             | 3.31         | 14.84         | 98.8                    | 6/1         |
|                                     | Какао с молоком  | 180         | 3.71             | 3.56         | 10.93         | 90.68                   | 14/12       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>415</b>  | <b>11.59</b>     | <b>15.49</b> | <b>58.17</b>  | <b>418.88</b>           |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Сок или фрукты   | 150         | 0.75             | 0.15         | 15.15         | 70.5                    | 3           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |  | <b>150</b>  | <b>0.75</b>      | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>70.5</b>             |             |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп картофельный с макаронными изделиями                   | 250         | 2.13             | 1.38         | 14.25         | 78.75                   | 18/2        |
|                                     | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)      | 150         | 3.10             | 5.70         | 31.80         | 131                     | 440/1       |
|                                     | Тефтели из говядины с рисом ("ежики")                      | 70          | 6.65             | 10.71        | 7.98          | 133.7                   | 395         |
|                                     | 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>740</b>  | <b>16.52</b>     | <b>18.91</b> | <b>98.61</b>  | <b>545.72</b>           |             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 60          | 0.70             | 4.00         | 6.10          | 62                      | 13/1        |
|                                     | Суп молочный с лапшой                                      | 200         | 3.70             | 4.04         | 13.14         | 104.16                  | 21/3        |
|                                     | Чай с сахаром  | 200         | 12.00            | 3.06         | 13.00         | 49.28                   | 136         |
|                                     | Пряники  | 30          | 1.77             | 1.41         | 22.50         | 109.8                   | 608         |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>490</b>  | <b>18.17</b>     | <b>12.51</b> | <b>54.74</b>  | <b>325.24</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1795</b> | <b>47.03</b>     | <b>47.06</b> | <b>226.67</b> | <b>1360.34</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>        |  | <b>1795</b> | <b>47.03</b>     | <b>47.06</b> | <b>226.67</b> | <b>1360.34</b>          |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |  | <b>1795</b> | <b>47.03</b>     | <b>47.06</b> | <b>226.67</b> | <b>1360.34</b>          |             |