

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (гречневая крупа, геркулес) с маслом сливочным	200	5.10	5.90	24.70	172	18/5
	Чай с сахаром	200	12.00	3.06	13.00	49.28	136
	Бутерброд с сыром	40	5.12	4.15	13.12	111.2	4/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	22.22	13.11	50.82	332.48	
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины свежие	100	0.63	0.14	5.67	30.1	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.63	0.14	5.67	30.1	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	200	5.20	1.80	14.40	96	29/2
	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15.70	15.70	19.80	285	3/8
	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		670	25.62	18.72	78.46	584.53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0.70	5.00	7.00	74	24/1
	Омлет натуральный	90	7.06	8.15	2.89	112.44	79
	Кисель	200	0.00	0.00	19.60	80	122/1
	Ватрушка со сметаной	60	5.17	7.75	28.34	205.85	6/12
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	12.93	20.90	57.83	472.29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	61.40	52.87	192.78	1419.4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1620	61.40	52.87	192.78	1419.4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1620	61.40	52.87	192.78	1419.4	