

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	14,00	100,67	184
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,80	77,4	489
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14,96	13,85	47,29	362,61	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	14,50	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	14,50	96	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,45	2,80	3,6	40,2	9
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	180/10	4,86	6,89	6,30	103,79	142
	Кнели из птицы с рисом	70	0,46	2,30	6,30	25,62	410
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,00	17,41	65,75	508
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	14,30	68,32	109
	Пюре из гороха	150	8,60	8,20	33,30	233,2	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	17,40	20,90	91,71	583,9	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (картофель)	50	3,26	2,87	20,20	119,3	544 (1)
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,10	104,64	616
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,68	2,97	47,30	223,94	
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,40	25,11	494
	Капуста тушеная	150	3,33	4,35	15,50	110,94	423
	Тфтели из говядины с рисом ("ежики")	70	7,42	10,97	11,50	164,32	390
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	0,55	0,05	0,80	6,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		470	13,13	15,61	44,70	353,87	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	180/180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	55,71	58,33	262,06	1731,02	