

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,18	0	6,3	24,12	492
	Сыр сычужный твердый порциями	20	1,64	5,9	0,06	72,8	1
	Батон нарезной	40	3	1,16	22	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	106
	Омлет с зеленым горошком	160	11	12,75	5,6	186,05	302
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>15,88</b>	<b>22,89</b>	<b>34,05</b>	<b>416,07</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	14,5	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>14,5</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Сельдь с луком	50	3,9	2,32	4,3	52,67	353
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	180/10	2,93	4,3	20,7	120,28	9/2
	Голубцы ленивые	180	9,54	14,62	19,8	245,21	372
	Напиток витаминный	180	0,38	0,09	24,28	94,18	616
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,5	47	110
	Хлеб ржаной	40	1	0,48	14,3	68,32	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>19,31</b>	<b>22,05</b>	<b>93,88</b>	<b>628</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	60	2,86	1,75	25	124,42	539
	Кисель	190	0,02	0,00	9,40	35,53	503
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2,88</b>	<b>1,75</b>	<b>34,4</b>	<b>159,95</b>	
УЖИН	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	20,97	82,8	518
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	80	8	4,79	6,8	102,03	343
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,5	47	110
	Кукуруза сахарная	50	0,65	0,1	3,5	16,8	12
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	1,82	5,4	14,3	110,2	202
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>12,77</b>	<b>10,67</b>	<b>56,07</b>	<b>359</b>	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	180	5	4,5	16,56	110,7	299
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>16,56</b>	<b>110,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2045</b>	<b>57,34</b>	<b>62,36</b>	<b>249,46</b>	<b>1769,72</b>	