

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная	150	3,79	4,8	24,9	161,75	257
	Чай с сахаром	180	0,18	0	6,3	24,12	492
	Батон нарезной	40	3	1,16	22	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	106
	Фруктовое пюре	80	0	0	10,4	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	7,03	9,04	63,69	350,97	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	14,12	43	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,9	0,2	14,12	43	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	107
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	180/10	7,45	7,18	13,36	144,59	145
	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	1,3	0,48	14,3	68,32	109
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	15,37	16,61	15,25	268,38	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	26,46	24,65	78,54	628,97	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка с курагой	150	18,89	10,21	18,39	239,54	500
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,4	25,11	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	19,16	10,21	24,79	264,65	
УЖИН	Салат из свеклы, яблок ,чернослива с растительным маслом	50	0,33	1,69	3,8	31,55	1 б/г
	Птица в соусе томатном	70	0,34	0,32	5,4	11,16	405
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0	17,41	65,75	508
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,5	47	110
	Каша пшенная рассыпчатая	130	4,1	5,67	15,68	210,18	241
ИТОГО ЗА УЖИН		450	6,46	7,92	52,79	365,64	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	180	5,04	4,5	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,5	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2165	65,05	57	250,49	1763,93	