

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,73	5,97	21,10	144,02	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,80	77,4	489
	Хлебобулочные изделия	20	0,75	0,29	5,14	26,2	103
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Творожок для детей	110	5,61	6,16	18,00	148,5	314
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	13,57	18,11	55,14	424,42	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	14,50	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	14,5	96	112
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,00	17,41	65,75	508
	салат из свеклы, яблок ,чернослива с растительным маслом	50	0,33	1,69	3,87	31,55	23
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	180/10	6,57	5,40	12,00	116,5	144
	Рис отварной	130	3,34	3,67	17,33	185,28	414
	Биточки, шницели, котлеты	70	7,90	12,41	7,00	113,55	381
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	14,30	68,32	109
	Соус красный основной	20	0,15	1,72	1,30	9,51	456
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,28	25,61	83,71	637,46	
ПОЛДНИК	Кисель	190	0,02	0,00	9,40	35,53	503
	Ватрушки с повидлом	60	2,86	1,75	25,00	124,42	539
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,88	1,75	34,4	159,95	
УЖИН	Котлеты рыбные любительские	70	6,87	6,00	7,00	105,35	346
	Напиток из замороженных ягод,	180	0,58	0,16	9,00	90,54	520/1
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Кукуруза сахарная	50	0,65	0,10	3,50	16,8	12
	Картофельное пюре	130	2,21	4,54	13,83	105,35	429
ИТОГО ЗА УЖИН		450	11,87	11,04	43,83	365,04	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	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:		2135	56,14	61,51	248,14	1793,57	