

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

22.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши овсяные молочные	200	6,64	4,59	22,13	204	23
	Мед с маслом	25/6	1,95	4,49	12,32	98	16
	Какао на молоке	120	3,02	3,26	16,59	104	15
	Итого завтрак		11,61	15,34	54,1	406	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,4	93,01	
Обед							
	Суп овощной	250	4,5	8,3	24,72	191,58	52
	Каша пшеничная с мяс	220	3,36	4,06	13,73	139,92	53
	Салат картофельный с оа	60	0,84	6,49	5,64	88	91
	Кисель	120	-	-	25,95	100	20
	Мед пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Мед бордосский	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		13,5	23	106,79	694,5	
Полдник							
	Сметанная	120	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Творог	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	196,19	
Ужин							
	Биточки рыбные в соусе	20	4,8	4,35	22,3	114	29
	Морковь припущенная	200/3	2,81	6,59	15,16	133,33	61
	Чай с лимоном	120/12/6	0,04	0	12,13	47	31
	Мед пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		13,05	11,24	40,05	365,13	
	Итого за день		45	67	276	1455	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

22.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши овсяные молочные	120	6	6,2	25,3	123,6	23
	Мед с маслом	20,6	1,54	4,45	9,92	86	16
	Какао на молоке	150	2,53	2,44	12,86	83	15
	Итого завтрак		10,1	13,99	48,08	352,6	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп овощной	200	3,54	5,2	19,59	139,34	52
	Каша пшеничная с мяс	150	9,01	11,49	13,86	194,89	53
	Салат картофельный с оа	30	0,63	5,09	4,23	66	91
	Кисель	150	-	-	25,95	100	20
	Мед пшеничный	25	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Мед бордосский	40	2,24	0,48	19,76	92,8	
	Итого обед		14,05	22,46	93,03	640,23	
Полдник							
	Сметанная	150	4,35	4,8	6	88,5	21
	Творог	12	0,54	0,42	3,9	45,81	
	Итого за полдник		4,89	5,52	9,9	134,31	
Ужин							
	Биточки рыбные в соусе	50	4,88	2,42	14,71	41,25	29
	Морковь припущенная	200/3	2,81	6,59	15,16	133,33	61
	Чай с лимоном	150/9/8	0,04	-	9,10	35	31
	Мед пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		9,33	9,51	51,61	286,78	
	Итого за день		42	52	222	1500	