

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

23.04.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	180	5,7	4,7	10,7	168,3	10
	Каша с маслом, сметан.	20,58	3,42	2,32	12,15	48	2
	Коржики из молока	150	3,42	6,09	9,9	108	3
	Итого завтрак		12,54	13,11	32,85	354,3	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	4
	Фрукты	95	0,36	0,27	10	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,37	20,37	88,31	
Обед							
	Щи со сметаной	120/5/3	1,76	2,45	4,12	53,09	34
	Макароны отварные	100	5,21	4,59	32,03	186	30
	Соус красный овощной	20	0,17	0,64	0,94	9,41	4
	Овощи из банки	60	2,76	4,31	3,96	127,2	98
	Кукуруза с маслом и лук	45	2,15	4,2	2,42	57	90
	Кисель	150	-	-	25,95	100	21
	Каша пшеничная	20	1,6	0,2	0,64	47,2	
	Итого обед	40	2,24	0,48	19,76	91,8	
	Итого обед		15,89	19,87	98,82	643	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6	88,5	44
	Булочка с повидлом	50	3,73	2,69	12,79	90,42	62
	Итого за полдник		8,08	7,49	18,79	178,92	
Ужин							
	Омлет	130	11,18	15,82	3,03	196,73	37
	Салат из зеленого гр. супа	30	0,79	2,54	1,95	33,5	24
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	13
	Каша пшеничная	20	1,6	0,2	0,64	47,2	
	Итого за ужин		13,57	18,36	23,6	304,43	
	Итого за день		51	62	202	1602	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

23.04.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	10
	Каша с маслом, сметан.	25/5/12	4,42	4,31	12,36	135	3
	Коржики из молока	180	2,6	2,48	15,89	98	2
	Итого завтрак		13,64	15,6	50,11	420	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,1	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,13	93,01	
Обед							
	Щи со сметаной	200/8/5	2,94	4,09	6,26	28,49	34
	Макароны отварные	150	5,21	4,59	32,03	186	30
	Соус красный овощной	40	0,33	1,22	1,89	19,43	4
	Овощи из банки	80	3,68	9,74	5,22	169,6	98
	Кукуруза с маслом и лук	60	0,84	6,79	5,64	88	90
	Кисель	180	-	-	25,95	100	20
	Каша пшеничная	25	2	0,25	12,05	59	
	Итого обед	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		14,8	24,34	114,4	2652	
Полдник							
	Молоко	180	5,22	5,76	7,2	106,2	21
	Булочка с повидлом	40	5,22	3,77	17,9	126,59	62
	Итого за полдник		10,44	9,53	25,1	232,79	
Ужин							
	Омлет	160	13,76	19,22	3,73	242,13	37
	Салат из зеленого гр. супа	60	2,87	5,6	3,23	76	90
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	13
	Каша пшеничная	30	2,4	0,3	14,46	70,8	
	Итого за ужин		19,03	25,12	33,4	431,93	
	Итого за день		61	81	243	2000	