

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет до 3 лет

19.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Рисовая молочная	120	5,32	6,47	24,24	186,3	50
	Пудинг с маком	20,6	1,54	4,45	9,92	86	16
	Какао на молоке	150	2,53	2,44	12,86	83	15
	Итого завтрак		9,42	13,66	50,02	355,3	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп с клецками	120	2,41	2,89	8,48	40,2	57
	Каша гречневая	150	2,91	5,02	11,59	112	73
	Курочка в томате соев	60	6,4	8,4	2,3	120,4	48
	Кисель	150	-	-	25,95	100	20
	Пудинг ванильный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Пудинг шоколадный	40	2,24	0,48	19,76	92,8	
	Итого обед		15,56	16,99	74,72	532,6	
Полдник							
	Печенье	150	4,35	4,8	6	88,5	21
	Треники	15	0,45	0,6	3,27	88,17	
	Итого за полдник		4,8	5,4	9,27	126,67	
Ужин							
	Сельдь с луком	30	2,65	3,25	0,45	58	33
	Картофельная пюре	115	2,33	4,01	13,85	102,87	8
	Чай с лимоном	150/9/5	0,04	-	9,1	35	31
	Пудинг ванильный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		6,62	7,46	33,04	249,04	
	Итого за день		37	44	189	1352	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет до 4 лет

19.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Рисовая молочная	120	5,91	7,19	30,24	207	50
	Пудинг с маком	25/6	1,95	4,49	12,38	96	16
	Какао на молоке	120	2,6	2,48	15,89	98	15
	Итого завтрак		10,46	14,46	58,54	401	
2 завтрак							
	Нектар	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 с клецками	120	4,02	4,81	14,14	117	57
	Каша гречневая	150	2,91	5,02	11,59	112	73
	Курочка в томате соев	80	8,57	11,2	3,02	147,6	48
	Кисель	120	-	-	25,95	100	20
	Пудинг ванильный	25	2	0,25	12,05	59	
	Пудинг шоколадный	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		20,3	21,88	91,45	651,6	
Полдник							
	Печенье	120	5,22	5,76	7,2	106,2	21
	Треники	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	196,19	
Ужин							
	Сельдь с луком	50	4,42	5,42	0,46	96,67	33
	Картофельная пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	8
	Чай с лимоном	120/12/6	0,04	0	12,13	47	31
	Пудинг ванильный	30	2,9	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		9,91	10,96	45,41	356,47	
	Итого за день		47	55	238	1698	