

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

30.04.2021г.

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	120	5,4	4,4	19,4	168,3	10
	Клец с мясом, свеклой	20/5/2	3,42	2,32	12,25	48	2
	Корейский суп на молоке	150	3,42	6,09	9,9	102,0	3
	Итого завтрак		12,54	16,11	41,85	354,3	
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							
	Свекольник со сметаной	120	2,02	2,69	6,61	66,04	40
	Макаронные отварные	100	3,48	2,48	21,35	122	30
	Бефстроганов из мяса	65	4,44	8,14	1,44	110,4	26
	Морозка из моркови с сметаной	45	0,52	3,49	2,37	45,64	22
	Каша курага, изюм	150	0,4	-	14,01	42	9
	Клец пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Клец бординский	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		18	18,19	48,21	556,14	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6	88,5	44
	Вафель	18	0,54	0,42	3,9	45,81	
	Итого за полдник		4,89	5,52	9,9	134,31	
Ужин							
	Омлет	130	11,18	15,62	3,03	196,43	37
	Салат из кукурузы с луком	30	0,49	2,54	1,95	33,5	24
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	13
	Клец пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Итого за ужин		13,54	18,36	23,6	304,43	
	Итого за день						