

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

30.04.2021г.

Прем лиш	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	184	10
	Клей с маком, сыром	25/5/12	4,42	4,31	12,36	135	3
	Коржиковый чай на молоке	180	2,6	2,48	15,89	98	2
	Итого завтрак		13,64	18,6	50,11	410	
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	20,13	93,01	
Обед							
	Свекла вареная со сметаной	200/8/5	3,37	4,49	11,02	110,11	40
	Макароны отварные	150	5,21	4,59	32,03	186	30
	Берегенок из мяса	40/40	10,32	10,89	1,96	147,2	26
	Каретка из моркови с чешей	60	1	5,04	3,03	61,75	82
	Компот кураш, изюм.	180	0,48	-	20,41	86,4	9.
	Клей пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Клей бородинский	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		25,18	25,89	105,2	466,46	
Полдник							
	Молоко	180/12	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Варени	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	196,19	
Ужин							
	Омлет	160	13,46	19,22	3,78	242,13	34
	Салат из кукурузы с лук	60	2,84	5,6	3,23	46	24
	Чай с сахаром	180/12	-	-	11,98	43	13
	Клей пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		19,03	25,12	33,4	431,93	
	Итого за день		65	74	231	1904	