

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

13.05.2021г.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Суп Вермишелевый молочный	120	5	5,3	16,4	133,2	39
	Пудинг с маком	20/6	1,57	4,45	9,92	86	16
	Какао на молоке	150	2,53	2,74	12,86	83	15
	Итого завтрак		9,1	12,49	39,18	302,2	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	78
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп и Картофель с сметаной	200	3,33	4,64	15,7	117,22	46
	Каша пшеничная с маслом	150	2,29	4,81	9,36	95,4	53
	Салат картофельный с овощами	30	0,63	5,09	4,23	66	91
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	17,01	42	9
	Пудинг пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Пудинг бородинский	40	2,24	0,42	19,76	92,8	
	Итого обед		10,49	15,22	45,7	491,22	
Полдник							
	Резанка	150	4,35	4,8	6	82,5	21
	Варенье	18	0,54	0,42	3,9	45,81	
	Итого за полдник		4,89	5,22	9,9	134,31	
Ужин							
	Картофельная запеканка с рыбой	120/3	10,19	5,4	12,42	185	20
	Суп с цветной капустой	20	0,58	6,38	1,88	65	43
	Чай с лимоном	180/12	0,04	0	12,13	47	31
	Пудинг пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		13,21	12,08	46,95	364,8	
	Итого за день		38	46	191	1384	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

13.05.2021г.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Суп Вермишелевый молочный	200	5,65	5,42	18,63	148	39
	Пудинг с маком	25/6	4,49	1,95	12,32	92	16
	Какао на молоке	200	2,78	2,6	15,29	92	15
	Итого завтрак		10,2	13,05	46,9	344	
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							
	Суп и Картофель с сметаной	250	4,16	5,8	13,69	147,6	46
	Каша пшеничная с маслом	215	3,36	4,06	13,43	139,92	53
	Салат картофельный с овощами	60	0,84	6,49	5,64	28	91
	Компот из сухофруктов	180	0,42	-	20,41	46,4	9
	Пудинг пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Пудинг бородинский	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		13,64	20,5	96,22	636,92	
Полдник							
	Резанка	120	5,22	5,76	7,2	106,2	21
	Варенье	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	196,19	
Ужин							
	Картофельная запеканка	180/3	10,19	5,4	12,42	185	20
	Суп с цветной капустой	20	0,58	6,38	1,88	65	43
	Чай с лимоном	150/9	0,04	0	9,1	35	31
	Пудинг пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		12,41	11,98	39,1	332,2	
	Итого за день		43	53	224	1602	