

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

12.05.2021.

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши овсяная молочная	120	6	6,8	25,3	123,6	23
	Пудинг с маком, сыр	20/5/8	3,42	2,32	12,25	48	2
	Какао на маюки	150	2,53	2,74	12,26	23	15
	Итого завтрак		11,95	11,26	50,41	314,6	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Рагу овощное со сметаной	120	1,96	2,45	10,05	66,04	25
	Жаркое по-домашнему	120	12	12,36	13,52	213,32	19
	Салат из морской капусты	30	0,27	2,54	0,45	37	56
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,01	42	9
	Пудинг пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Пудинг бородицкий	40	2,24	0,48	19,76	92,8	
	Итого обед		12,47	12,03	40,43	628,39	
Полдник							
	Сметанный	150	4,35	4,8	6	28,5	
	Печенье	15	0,45	0,6	3,27	33,14	
	Итого за полдник		4,8	5,4	9,27	126,64	
Ужин							
	Рыба по-домашнему	80	11,48	5,49	38,39	115,43	44
	Салат из овощей с зел. сор.	45	0,45	3,8	2,27	46,22	23
	Чай с лимоном	150/9/5	0,04	-	9,1	35	31
	Пудинг пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		14,14	9,49	59,4	243,91	
	Итого за день		50	45	209	1301	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

12.05.2021.

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши овсяная молочная	100	6,64	4,59	22,13	204	23
	Пудинг с маком, сыр	25/5/12	4,42	4,31	12,36	135	3
	Какао на маюки	120	3,02	3,26	16,59	104	15
	Итого завтрак		14,38	12,16	51,08	443	
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							
	Рагу овощное со сметаной	200/2/5	3,27	4,09	16,75	110,11	25
	Жаркое по-домашнему	120	12	12,36	13,52	213,32	19
	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	56
	Компот из сухофруктов	120	0,48	0	14,01	42,4	9
	Пудинг пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Пудинг бородицкий	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		21,1	22,38	38,34	652,83	
Полдник							
	Сметанный	20	5,22	5,76	4,2	106,2	
	Печенье	35	1,05	1,4	15	29,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	196,19	
Ужин							
	Рыба по-домашнему	80	11,48	5,49	38,39	115,43	44
	Салат из овощей с зел. сор.	60	1	5,04	3,03	61,75	23
	Чай с лимоном	120/12/6	0,04	-	12,13	47	31
	Пудинг пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,2	
	Итого за ужин		15,22	10,86	62,01	234,98	
	Итого за день		58	59	256	1686	