

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

14.05.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша манная на сгущенн	100	6,21	4,47	25,09	192	32
	Плод сливовый	25/6	1,95	4,49	12,38	98	16
	Корейский салат на сгущенн	120	2,99	3,26	22,16	152	86
	Итого завтрак		11,15	15,22	65,63	442	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,1	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	44,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,13	93,01	
Обед							
	Суп с клецками	200	4,02	4,81	14,14	117	57
	Котлета куриная с луком	215	3,36	4,06	13,73	139,92	53
	Салат карф с соевым соусом	60	0,84	6,49	5,64	88	91
	Каша из гречки	120	0,48	0	20,41	86,4	9
	Плод лимонный	25	2	0,25	12,05	59	
	Плод апельсиновый	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		13,5	19,51	90,67	606,32	
Полдник							
	Молоко	120	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Батон	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за полдник		7,62	6,06	21,66	147	
Ужин							
	Плов говяжий с овощами	150	12	30,23	48,43	513,79	55
	Чай с сахаром	120	0	0	11,98	43	13
	Итого за ужин		12	30,23	60,41	556,79	
	Итого за день		45	41	258	1845	