

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

22.05.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Пшеничная мол.	200	4,07	4,36	20,3	229,33	68
	Кисель с малиной, сахар.	25/5/2	4,72	4,31	12,36	135	3
	Корфейн. мол. на масле	180	2,6	2,78	15,29	92	2
	Итого завтрак		14,39	14,45	48,95	462,33	
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 с фрикадельками	172/28	5,2	4,24	11,62	133,2	41
	Картофельное пюре	150	3,05	5,34	12,06	142	8
	Котлета мясная	40	9,24	2,02	4,16	139,13	6
	Соус Сметанный	20	0,58	6,32	1,88	65	43
	Нарезка из овощей и зел. сор.	60	0,24	6,49	5,64	22	91
	Каша рисовая, изюм.	180	0,48	0	20,41	26,4	9
	Кисель пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Итого обед	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		24,79	31,52	101,52	229,33	
Полдник							
	Молоко	120	5,22	5,76	7,2	106,2	79
	Булочка с повидлом	40	5,22	3,74	14,9	126,59	52
	Итого за полдник		10,44	9,5	22,1	232,79	
Ужин							
	Омлет	160	13,76	19,22	3,73	242,13	37
	Салат из кукурузы с огур.	60	2,87	5,6	3,23	46	24
	Чай с сахаром	180/12	-	-	11,92	43	13
	Кисель пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,2	
	Итого за ужин		19,03	25,12	33,4	431,93	
	Итого за день		69	84	228	2049	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

22.05.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Пшеничная мол.	180	6,4	6,6	12,2	206,4	68
	Кисель с малиной, сахар.	20/5/2	3,42	6,09	9,9	102	3
	Корфейн. мол. на масле	150	2,17	2,32	12,25	72	2
	Итого завтрак		11,99	15,01	40,35	392,4	
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							
	Суп с фрикадельками	103/17	3,12	2,54	6,97	20,28	41
	Картофельное пюре	115	2,33	4,01	13,25	102,24	2
	Котлета мясная	50	4,03	5,73	5,11	99,38	6
	Соус Сметанный	20	0,58	6,32	1,88	65	43
	Нарезка из овощей и зел. сор.	45	0,43	5,09	4,23	66	91
	Каша рисовая, изюм.	150	0,4	0	14,01	42	9
	Кисель пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого обед	40	2,24	0,42	19,76	92,2	
	Итого обед		14,43	24,43	72,45	631,53	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6	22,5	59
	Булочка с повидлом	50	3,73	2,69	12,79	90,42	62
	Итого за полдник		8,08	7,49	18,79	142,92	
Ужин							
	Омлет	130	11,12	15,62	3,03	196,43	32
	Салат из кукурузы с огур.	30	0,79	2,54	1,95	33,5	24
	Чай с сахаром	150/9	-	-	2,92	50	13
	Кисель пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		13,54	18,36	23,6	304,43	
	Итого за день		52	65	120	1592	