

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

17.05.2021.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	6,64	4,59	22,18	204	23
	Моло с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98	16
	Какао на молоке	180	3,02	3,26	16,59	204	15
	Итого завтрак		11,61	12,34	51,15	406	
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	20,43	93,01	
Обед							
	Свекольник со сметаной	200/15	3,37	4,49	11,02	110,11	40
	Гроби с курицей	215	10,10	15,54	38,89	360,65	42
	Омлет овощные	40	0,48	0,06	1,5	8,4	29
	Кисель	180	-	-	15,95	100	20
	Моло нежирный	25	2	0,25	12,05	59	
	Моло сточенный	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		18,67	20,94	114,11	454,16	
Полдник							
	Сметаной	180	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Вафле	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	6,86	19,2	196,19	
Ужин							
	Картофельная запеканка с рыбой соевые сосиски	180/3	10,19	5,4	12,48	125	20
	Моло нежирный	20	0,58	6,38	1,88	65	20
	Моло нежирный	30	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Моло с маслом	150/9	0,04	0	9,10	35	31
	Итого за ужин		12,41	11,98	33,1	332,2	
	Итого за день		49	56	253	1481	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

17.05.2021.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	180	6	6,8	25,3	123,6	23
	Моло с маслом	20/6	1,54	4,45	9,92	86	16
	Какао на молоке	150	2,53	2,74	12,86	83	15
	Итого завтрак		10,1	13,99	48,08	352,6	
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							
	Свекольник со сметаной	120	2,02	2,69	6,61	66,04	40
	Гроби с курицей	155	4,2	11,2	28,04	260	42
	Кисель	150	-	-	15,95	100	20
	Омлет овощные	60	0,36	0,05	1,13	6,3	29
	Моло нежирный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Моло сточенный	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		13,42	14,62	91,13	542,37	
Полдник							
	Сметаной	150	4,35	4,2	6	88,5	21
	Вафле	18	0,54	0,72	3,9	45,21	
	Итого за полдник		4,89	5,52	9,9	134,31	
Ужин							
	Картофельная запеканка с рыбой соевые сосиски	180/3	10,19	5,4	12,48	125	20
	Моло нежирный	20	0,58	6,38	1,88	65	20
	Моло нежирный	30	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Моло с маслом	150/9	0,04	0	9,10	35	31
	Итого за ужин		13,21	12,08	46,95	364,8	
	Итого за день		42	46	215	1515	