

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

11.03.2021.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	120	6,9	4,2	34	226,8	45
	Клец с маслом, сметан.	20/5/8	3,42	6,09	9,9	108	3
	Квас. чай на малине	150	2,2	2,3	13,29	44	2
	Итого завтрак		12,52	12,59	54,19	411,8	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46,0	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп Кремлевский со сметан	120/5/3	1,97	2,79	4,23	60	52
	Гуляши из мяса	30/30	5,12	4,64	2,06	91,25	35
	Картофельное пюре	115	2,33	4,01	13,85	102,84	8
	Щи с квашеной капустой	30	0,53	2,42	3,03	36,64	66
	Каша из овсяной муки	150	0,12	0,12	11,92	44	54
	Клец картофельный	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Клец картофельный	40	2,24	0,48	19,76	92,8	
	Итого обед		13,91	14,69	64,49	490,49	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6,0	88,5	59
	Блишечки с сахар. мол	50/14	4,84	6,01	25,04	162,73	49
	Итого за полдник		9,19	10,81	31,04	251,23	
Ужин							
	Омлет	130	11,18	15,62	3,03	196,43	37
	Салат из кукурузы и лука	30	0,49	2,54	1,95	33,5	24
	Клец картофельный	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	13
	Итого за ужин		13,17	18,36	23,6	304,43	
	Итого за день		50	63	199	1550	