

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

12.03.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Пшеница молочн	200	4,64	8,04	37,45	252	45
	Клей с маслом, сыр.м.	25/5/12	4,42	4,31	12,36	135	3
	Кефир, мал. на молоке	180	2,64	2,46	15,94	96	2
	Итого завтрак		15,03	13,11	66,05	483	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	44,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,4	93,01	
Обед							
	Суп Крестьянский со сметан	200/8/5	3,28	4,65	12,05	100	52
	Рулет из мяса	40/40	6,23	10,22	2,44	131	35
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	12,06	142	8
	Чайра Свекольная	60	1,05	4,84	6,05	43,33	66
	Каша из овсяной и гер	180	0,14	0,14	14,3	56,4	54
	Клей пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Клей отрубевый	50	2,2	0,6	24,40	116	
	Итого обед		19,15	25,94	39,95	644,75	
Полдник							
	Мясико	140	5,22	5,46	4,2	106,2	49
	Получики с мал. сметан	55/15	5,36	6,61	24,54	149	49
	Итого за полдник		10,58	12,07	34,74	255,2	
Ужин							
	Омлет	160	13,76	19,22	3,43	242,13	37
	Салат из кукурузы и лук	60	1,54	5,08	3,9	64	24
	Клей пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	31
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	13
	Итого за ужин		14,43	24,6	30,04	412,93	
	Итого за день		63	81	245	1962	