

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

20.04.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	120	5,32	6,44	24,24	126,3	50
	Налб с маслом, сыром	20,58	3,42	2,32	12,25	48	2
	Какао на молоке	150	2,53	2,44	12,86	83	15
	Итого завтрак		11,27	11,53	52,35	347,3	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	7
	Фрукты	95	0,36	0,24	9,24	42,31	48
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Борщ со сметаной	120	1,69	2,45	4,69	52,61	5
	Картофельная пюре	115	2,33	4,01	13,85	108,87	8
	Шницель куриный	40	6,56	5,43	5,02	95,43	45
	Соус Сметанный	20	0,58	6,38	1,22	65	43
	Чура Морковная	30	0,47	2,44	2,77	35	61
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	47	54
	Налб нежирный	25	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Налб витебский	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		15,59	21,51	69,59	543,91	
Полдник							
	Рателка	150	4,35	4,8	6	88,5	21
	Фрукты	12	0,54	0,42	3,9	45,81	
	Итого за полдник		4,89	5,52	9,9	134,31	
Ужин							
	Картофельная зап. с рыбой	120/3	10,19	5,4	12,48	125	80
	Соус Мясной	35	0,41	2,14	3,71	36,94	96
	Чай с лимоном	150/9	0,04	0	9,10	35	31
	Налб нежирный	30	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		12,54	4,44	40,93	304,14	
	Итого за день		45	47	192	1418	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

20.04.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	200	5,91	4,19	30,27	207	50
	Налб с маслом, сыром	25,512	4,42	4,31	12,36	135	3
	Какао на молоке	120	3,02	3,26	16,59	104	15
	Итого завтрак		13,65	14,46	59,22	446	
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							
	Борщ со сметаной	200/2/5	3,51	5,27	9,77	206	5
	Картофельная пюре	150	3,05	5,24	12,06	142	2
	Шницель куриный	40	6,56	5,43	5,02	95,43	45
	Соус Сметанный	20	0,58	6,38	1,22	65	43
	Чура Морковная	60	0,7	3,05	2,32	63	51
	Компот из свежих фруктов	120	0,14	0,14	14,3	56,4	54
	Налб нежирный	25	2	0,25	12,05	59	
	Налб витебский	50	2,2	0,6	24,7	116	
	Итого обед		19,34	26,36	94,22	802,83	
Полдник							
	Рателка	120	5,22	5,76	7,2	106,2	21
	Фрукты	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	196,19	
Ужин							
	Картофельная зап. с рыбой	120/3	10,19	5,4	12,48	125	80
	Соус Мясной	50	0,89	1,93	2,72	55,85	96
	Чай с лимоном	120/12	0,04	0	12,13	47	31
	Налб нежирный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		13,52	7,63	53,79	352,65	
	Итого за день		53	59	250	1297	