

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

19.04.2021.

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Манная на сиропе	150	5,6	6,7	22,6	142,8	32
	Кефир с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86	16
	Кофейный напиток на с.м.	150	2,17	2,32	12,25	48	2
	Итого завтрак		9,34	10,59	44,77	336,8	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	49
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп "Карчо" со сметаной	200	3,38	4,64	15,7	117,22	46
	Копченая курица с луком	150	2,29	4,81	9,36	95,4	53
	Салат картофельный с соев.ол	30	0,63	5,09	4,23	66	90
	Отвар Шпината	150	0,21	0,09	13,89	49	36
	Кефир нежирный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Кефир стопленный	40	2,24	0,48	19,76	92,8	
	Итого обед		10,3	15,31	72,58	498,28	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6,0	88,5	
	Батон	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за полдник		5,95	5	11,25	46,64	
Ужин							
	Творожные сырники с яблоками и цуккини	130	10	26,14	41,89	404,08	55
	Чай с молоком	150	0,64	0,83	11,25	46,64	59
	Итого за ужин		10,64	26,97	53,14	450,72	
	Итого за день		37	58	201	1421	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

19.04.2021.

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Манная на сиропе	200	6,21	4,44	25,09	192	32
	Кефир с маслом	256	1,95	4,49	12,32	98	16
	Коф. напиток на сиропе, лимонке	120	2,99	3,26	22,16	152	26
	Итого завтрак		11,15	15,22	65,63	442	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	46
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,13	93,01	
Обед							
	Суп "Карчо" со сметаной	250	4,16	5,8	19,69	147,6	46
	Копченая курица с луком	215	3,36	4,06	13,73	139,92	53
	Салат картофельный с соев.ол	60	0,84	6,79	5,64	88	91
	Отвар Шпината	180	0,25	0,11	16,64	94,8	36
	Кефир нежирный	25	2	0,25	12,05	59	
	Кефир стопленный	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		13,41	20,61	92,48	645,32	
Полдник							
	Молоко	180	5,22	5,76	7,2	106,2	49
	Батон	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за полдник		4,62	6,06	21,66	147	
Ужин							
	Творожные сырники с яблоками и цуккини	150	12	30,23	48,48	513,49	55
	Чай с молоком	180/12	0,8	1,0	13,5	56	59
	Итого за ужин		12,8	31,23	61,93	569,49	
	Итого за день		46	43	262	1927	