

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

21.04.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша "Артек" молочная	200	4,02	4,43	33,13	229,33	14
	Пудинг с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98	16
	Коржики из маиса	150	2,6	2,42	15,89	98	2
	Итого завтрак		11,63	15	61,4	425,33	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,4	93,01	
Обед							
	Суп с клецками	200	4,02	4,81	14,14	117	54
	Плов с курицей	160	10,10	15,54	38,89	360,65	42
	Очурные болоньи	60	0,42	0,06	1,5	8,4	89
	Каша из сухофруктов	120	0,48	0	2,04	86,4	9
	Пудинг нелепый	25	2	0,25	12,05	59	
	Пудинг бородинский	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		19,88	21,26	111,69	744,45	
Полдник							
	Молоко	120	5,22	5,46	4,2	106,2	49
	Батон	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за полдник		7,62	5,76	21,66	147	
Ужин							
	Ленивые вареники	150	13,84	12,5	34,18	358,39	4
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,92	43	13
	Итого за ужин		13,84	12,5	46,1	398,39	
	Итого за день		53	55	261	1841	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

21.04.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша "Артек" молочная	120	6,4	4	29,8	206,4	14
	Пудинг с маслом	20/6	1,54	4,45	9,92	86	16
	Коржики из маиса	150	2,14	2,32	12,25	48	2
	Итого завтрак		10,14	13,77	51,97	340,4	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,24	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,34	88,31	
Обед							
	Суп с клецками	120	2,41	2,89	8,48	40,20	54
	Плов с курицей	130	4,2	11,2	22,04	260	42
	Очурные болоньи	40	0,36	0,05	1,13	6,3	89
	Каша из сухофруктов	150	0,4	-	14,01	42	9
	Пудинг нелепый	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Пудинг бородинский	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		14,21	14,22	34,06	548,5	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,2	6	88,5	49
	Батон	30	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Итого за полдник		5,95	5	15,64	132,7	
Ужин							
	Ленивые вареники	90	8	4,26	19,85	206,36	4
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	13
	Итого за ужин		8	4,26	28,83	236,36	
	Итого за день		39	41	200	1379	