

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

11.05.2021

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша манная на сиропе	200	6,21	4,47	25,09	192	32
	Карриной каша на сиропе	180	1,95	4,49	12,38	98	16
	Каша с маслом	25/6	2,99	3,26	28,16	152	86
	Итого завтрак		11,15	15,22	65,63	442	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,1	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,13	93,01	
Обед							
	Суп вермишелевый	250	4,5	8,3	24,42	191,52	52
	Гречка отварная	145	4,39	6,25	36,33	233,33	65
	Курочка в томате с соусом	80	8,57	11,2	3,02	147,6	48
	Отвар Шенюшица	180	0,25	0,11	16,64	94,8	36
	Каша пшеничная	25	2	0,25	12,05	59	
	Каша рисовая	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		25,51	26,41	117,49	842,31	
Полдник							
	Молоко	180	5,22	5,76	4,2	106,2	21
	Батон	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за полдник		7,62	6,06	21,66	147	
Ужин							
	Пюре картофельное с маслом	120	16,48	22,19	35,48	422	11
	Чай с сахаром	180/12	-	-	11,98	43	13
	Итого за ужин		16,48	22,19	47,46	465	
	Итого за день		62	70	273	2019	