

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

11.05.2012

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша Манная на масле	150	5,6	6,4	22,6	142,8	32
	Клей с маслом	20/6	1,54	4,45	9,92	86	16
	Какао на суссе, молоке	150	2,45	2,73	23,46	129	85
	Итого завтрак		9,62	13,88	56,28	387,8	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп Вермишелевый	200	3,54	5,2	19,59	139,34	52
	Гречка отварная	85	4,85	4,1	23,83	153	65
	Курица в сметанном соусе	60	6,4	8,4	2,3	110,4	48
	Отвар шиповника	150	0,21	0,09	13,89	49	150
	Клей кефирный	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Клей ржаной	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		18,84	18,47	89,01	621,44	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6	38,5	44
	Батон	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Итого за полдник		5,95	5	15,64	135,7	
Ужин							
	Творожный пудинг с маслом	100	13,48	18,23	29,39	346,64	41
	Чай с сахаром	150/9	-	-	8,98	30	13
	Итого за ужин		13,48	18,23	38,37	376,64	
	Итого за день		49	56	219	1610	