

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

21.05.2021.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Гречневая мск	200	6,35	2,51	21,86	187	10
	Хлеб с маслом, сыром	25/5/12	4,72	4,31	12,36	135	3
	Кор. чаш на молоке	180	2,64	2,46	15,94	96	2
	Итого завтрак		13,71	18,58	50,16	418	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	44,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,4	90,01	
Обед							
	Борщ со сметаной	200/8/5	3,51	5,27	9,77	206	5
	Хлеб с курицей	215	10,10	15,54	38,89	360,85	42
	Томатный суп	60	0,48	0,06	1,5	2,4	29
	Кисель	180	-	-	25,95	100	20
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Хлеб бородинский	50	2,2	0,6	24,7	116	
	Итого обед		18,89	21,42	112,86	250,05	
Полдник							
	Молоко	180	5,22	5,76	4,2	106,2	79
	Креклер сахарный	40	5,43	4,5	29,4	193,5	97
	Итого за полдник		10,65	13,26	36,6	299,7	
Ужин							
	Омлет	160	13,46	19,22	3,73	242,13	37
	Салат из зеленого гр. суп	60	2,24	5,6	3,23	46	24
	Чай с сахаром	180/12	-	-	11,98	43	13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		19,03	25,12	33,39	431,93	
	Итого за день		63	49	253	2092	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

21.05.2021.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Гречневая мск	180	5,7	4,7	19,7	168,3	10
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/8	3,42	2,62	12,25	42	3
	Корфейный чаш на мск	150	3,42	6,09	9,9	102	3
	Итого завтрак		12,54	16,41	41,85	354,3	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	76
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Борщ со сметаной	120	1,69	2,45	4,69	52,61	5
	Хлеб с курицей	155	4,2	11,2	28,04	260	42
	Томатный суп	40	0,36	0,05	1,13	6,3	29
	Кисель	150	-	-	25,95	100	20
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Хлеб бородинский	40	2,24	0,6	24,7	116	
	Итого обед		13,09	14,38	89,21	558,91	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6	88,5	74
	Креклер сахарный	60	4,66	6,4	25,2	165,9	
	Итого за полдник		9,01	11,2	31,2	254,4	
Ужин							
	Омлет	130	11,12	15,62	3,03	196,73	37
	Салат из зеленого гр. суп	30	0,49	2,54	1,95	33,5	24
	Чай с сахаром	150/9	-	-	8,98	30	13
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Итого за ужин		13,57	18,36	23,6	304,43	
	Итого за день		49	61	205	1563	