

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

20.05.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши "Фрутиа" молочная	200	4,08	4,48	53,18	229,33	14
	Кефир с лимонами	256	1,95	4,49	12,38	98	16
	Какао на молоке	120	3,02	3,26	16,59	104	15
	Итого завтрак		12,05	15,48	62,1	431,33	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,13	93,01	
Обед							
	Суп Крестынский со сметаной	200/2/5	3,28	4,65	12,05	100	52
	Макаронные отварные	150	5,21	4,59	32,08	186	30
	Омлеты из курицы	80	3,68	9,74	5,28	169,6	98
	Соус сметанный	20	0,58	6,32	1,88	65	43
	Чай какао	60	0,72	1,22	4,62	46,8	92
	Кефир нежирный	25	2	0,25	12,05	59	
	Кефир бифидо	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Кисель	120	-	-	25,95	100	20
	Итого обед						
Подник							
	Сметанный	120	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Прелексы	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за подник		6,27	4,16	21,2	196,19	
Ужин							
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	12,06	142	8
	Сельдь с луком	50	4,42	5,42	0,76	96,64	33
	Чай с лимоном	120/12/6	0,04	0	12,13	47	31
	Кефир нежирный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		9,91	10,96	45,41	356,47	
	Итого за день		47	63	268	1077	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

20.05.2021

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши "Фрутиа" молочная	120	6,4	4	29,8	206,4	14
	Кефир с лимонами	20/6	1,54	4,45	9,92	86	16
	Какао на молоке	150	2,53	2,74	12,86	83	15
	Итого завтрак		10,5	14,19	52,58	375,4	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	16
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп Крестынский со сметаной	120/5/3	1,97	2,79	4,28	60	52
	Макаронные отварные	100	5,21	4,59	32,08	186	30
	Омлеты из курицы	60	2,46	4,37	3,96	127,2	98
	Соус сметанный	20	0,58	6,32	1,88	65	43
	Чай какао	30	0,72	1,22	4,62	46,8	95
	Кефир нежирный	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Кефир бифидо	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Кисель	150	-	-	25,95	100	20
	Итого обед						
Подник							
	Сметанный	150	4,35	4,8	6	88,5	21
	Прелексы	18	0,54	0,72	8,9	45,21	
	Итого за подник		4,89	5,52	9,9	134,51	
Ужин							
	Картофельное пюре	115	2,38	4,01	13,85	108,84	8
	Сельдь с луком	30	2,65	3,25	0,45	52	33
	Чай с лимоном	150/9	0,04	0	9,1	35	31
	Кефир нежирный	30	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Итого за ужин		6,62	4,46	33,04	249,04	
	Итого за день		37	52	220	1572	