

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

14.08.2011

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Гречневая мек	180	6,4	6,6	18,2	206,4	68
	Кефир с маслом, сыр.	20/5/2	3,42	6,09	9,9	108	3
	Кокос на молоке	150	2,53	2,44	12,26	83	15
	Итого завтрак		12,35	15,13	40,36	397,4	
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							
	Сорбет со сметаной	120	1,69	2,45	4,69	52,69	5
	Марка по ржаному	180	12	12,36	13,52	213,32	19
	Коллекторы соевые	40	0,36	0,05	1,18	6,3	89
	Кисель	150	-	-	25,95	100	20
	Кефир несладкий	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Кефир ржаной	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		17,89	15,54	74,69	512,23	
Полдник							
	Кефир	150	4,35	4,2	6	88,5	21
	Фрукты	15	0,45	0,6	3,27	38,17	
	Итого за полдник		4,8	5,4	9,27	126,67	
Ужин							
	Суп и Уха	120	2,54	5,12	12,14	67,68	67
	Чай с сахаром	150/8	0	0	2,98	30	13
	Кефир несладкий	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		4,14	5,32	30,76	144,88	
	Итого за день		39	40	145	1270	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

14.08.2011

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Гречневая мек	200	7,04	7,36	20,3	229,33	68
	Кефир с маслом, сыр.	25/5/2	4,22	7,31	12,86	135	3
	Кокос на молоке	200	2,6	2,48	15,89	98	15
	Итого завтрак		14,39	17,15	49,05	462,33	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,9	93,01	
Обед							
	Сорбет со сметаной	200/2/5	3,51	5,27	9,74	206	3
	Марка по ржаному	180	12	12,36	13,52	213,32	19
	Коллекторы соевые	40	0,48	0,06	1,5	8,4	89
	Кисель	120	-	-	25,95	100	20
	Кефир несладкий	25	2	0,25	12,05	59	
	Кефир ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		20,49	18,54	84,49	402,72	
Полдник							
	Кефир	120	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Фрукты	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	6,86	19,2	196,19	
Ужин							
	Суп и Уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	67
	Чай с сахаром	120	-	-	11,98	43	13
	Кефир несладкий	30	2,4	0,3	14,48	40,8	
	Итого за ужин		6,64	5,5	46,7	196,6	
	Итого за день		49	49	225	1680	