

Меню приготавливаемых блюд

18.08.2021.

Возрастная категория: до 3х лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Суп Фаршированный мяс	180	5	5,3	16,4	133,2	89
	Плов с мясом	20/6	1,57	4,45	9,92	26	16
	Корейский чай на ма	150	3,42	6,09	9,9	102	3
	Итого завтрак		9,99	15,84	36,22	327,2	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,39	
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,39	
Обед							
	Суп с клецками	120	2,41	2,29	2,42	40,2	57
	Плов с мясом	130	4,2	11,2	22,04	260	57
	Солиный суп	80	0,36	0,05	1,13	6,3	29
	Компот куряга, изюм	150	0,4	0	14,01	42	9
	Плов пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Плов ржаной	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		14,21	14,22	24,06	548,5	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,2	6	28,5	47
	Батон	30	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за полдник		5,95	5	15,64	135,7	
Ужин							
	Ленивые вареники	100	2	4,26	19,25	206,36	4
	Чай с сахаром	150	-	-	2,92	80	13
	Итого за ужин		2	4,26	22,17	286,36	
	Итого за день		39	43	124	1336	

Меню приготавливаемых блюд

18.08.2021.

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Суп Фаршированный мяс	200	5,65	5,42	12,83	142	59
	Плов с мясом	25/6	1,95	4,49	12,38	92	16
	Корейский чай на ма	120	2,64	2,76	15,94	96	2
	Итого завтрак		10,24	13,03	46,95	342	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,4	93,01	
Обед							
	Суп с клецками	200	4,02	4,21	14,14	117	57
	Плов с мясом	215	10,10	15,54	32,29	360,65	42
	Солиный суп	40	0,48	0,06	1,5	2,4	29
	Компот куряга, изюм	120	0,48	-	10,41	26,4	9
	Плов пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Плов ржаной	50	2,8	0,6	24,4	116	
	Итого обед		19,88	21,26	111,69	447,45	
Полдник							
	Молоко	120	5,22	5,46	4,2	106,2	49
	Батон	30	2,4	0,3	14,46	40,2	
	Итого за полдник		7,62	6,06	21,66	147	
Ужин							
	Ленивые вареники	150	13,24	12,5	84,12	355,39	4
	Чай с сахаром	120/12	-	-	11,92	43	13
	Итого за ужин		13,24	12,5	46,16	398,39	
	Итого за день		52	53	247	1485	