

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

20.08.2021.

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Геркулесовая молоч.	200	6,35	2,51	21,26	137	10
	Моло с медом, сметан.	15/5/12	4,42	4,31	12,36	135	3
	Кофейный напиток молоч.	120	2,6	2,48	15,29	92	2
	Итого завтрак		13,67	12,6	50,11	370	
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	20,13	93	
Обед							
	Суп. Молочный с овощ.	250	4,15	6,04	19,64	149,64	12
	Котлета куриная с луком	220	3,36	4,06	13,73	139,92	53
	Каша из гречихи	120	0,48	-	20,41	86,4	9
	Молоко с медом	25	2	0,25	12,05	59	
	Молоко ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		12,49	13,95	90,58	550,96	
Полдник							
	Молоко	120	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Сырок на сметане	40	5,45	10,24	33,27	268,67	66
	Итого за полдник		10,97	16	40,47	389,87	
Ужин							
	Омлет	160	13,46	19,22	3,73	242,18	37
	Вел. поросек с луком	60	2,24	5,6	3,23	46	24
	Чай с сахаром	120/12	-	-	11,98	43	13
	Молоко с медом	20	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин	40	19,03	25,12	33,4	431,93	
	Итого за день		57	44	235	1216	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

20.08.2021.

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Геркулесовая мол.	120	5,7	4,7	19,7	162,3	10
	Моло с медом, сметан.	20,6	1,57	4,45	9,92	86	16
	Кофейный напиток молоч.	150	3,42	6,09	9,9	102	2
	Итого завтрак		10,69	18,24	39,52	362,3	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп. Молочный с овощ.	200	3,32	4,23	15,44	119,71	19
	Котлета куриная с луком	150	2,29	4,21	9,36	95,4	53
	Каша из гречихи	150	0,4	-	14,01	42	9
	Молоко с медом	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Молоко ржаной	40	2,24	0,48	19,36	92,8	
	Итого обед		9,85	10,32	41,59	427,11	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,2	6	28,5	24
	Сырок на сметане	60	4,93	2,48	28,52	226	66
	Итого за полдник		9,28	13,58	34,52	314,5	
Ужин							
	Омлет	130	11,12	15,62	3,03	196,43	37
	Вел. поросек с луком	30	0,49	2,54	1,95	33,5	24
	Чай с сахаром	150/9	-	-	2,98	30	13
	Молоко с медом	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Итого за ужин		13,67	18,16	23,6	304,43	
	Итого за день		166	61	188	1500	