

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

15.08.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша "Дружба" манной	200	4,08	4,48	33,13	229,33	14
	Налёс с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98	16
	Косейный чай на масле	180	2,6	2,78	15,80	98	2
	Итого завтрак		11,63	15	61,4	425,33	
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	20,43	93,01	
Обед							
	Щи со сметаной	200/2/5	2,94	4,09	6,26	22,49	34
	Гречка отварная	145	4,39	6,25	36,33	233,33	65
	Курица в томатном соусе	80	2,57	11,2	3,02	144,6	48
	Овощная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	66
	Компот из кураш, цукат	180	0,42	0,06	1,5	2,4	89
	Налёс пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Налёс бородинский	50	2,8	0,6	14,7	116	
	Итого обед		25,23	27,29	90,51	426,15	
Полдник							
	Молоко	180	5,22	5,76	4,2	106,2	49
	Батон	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за полдник		7,62	6,06	21,66	147	
Ужин							
	Творожные сырники с маковой сущицей	150	12	30,23	41,43	513,79	55
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	48	13
	Итого за ужин		12	30,23	60,41	556,49	
	Итого за день		57	79	254	1978	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

15.08.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша "Дружба" манной	180	6,4	4	29,8	206,4	14
	Налёс с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86	16
	Косейный чай на масле	150	3,42	6,09	9,9	102	2
	Итого завтрак		11,39	14,54	49,62	400,4	
2 завтрак							
	Нектар	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							
	Щи со сметаной	120/5/3	1,76	2,45	4,12	53,09	34
	Гречка отварная	85	4,25	4,1	23,33	153	65
	Курица в томатном соусе	60	6,4	2,4	2,3	110,4	48
	Овощная	30	0,53	2,42	3,08	36,67	66
	Компот из кураш, цукат	150	0,4	0	1,01	42	9
	Налёс пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Налёс бородинский	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		14,48	12,05	49,69	565,16	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6	88,5	44
	Батон	30	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за полдник		5,95	5	15,64	135,7	
Ужин							
	Творожные сырники с маковой сущицей	180	10	26,14	41,29	404,08	55
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	13
	Итого за ужин		10	26,14	50,27	434,08	
	Итого за день		46	67	215	1624	