

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

С. 09 А.01.

Имя лица	Компоненты блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	% рекомендуемая
			белки	жиры	углеводы		
Итого:							
Дети:							
Завтрак							
Каша манная вареная	100	6,21	4,47	15,09	192	12	
Рис с мясом	180	1,95	4,49	12,34	98	16	
Кефирный напиток	140	4,99	8,46	18,10	152	26	
Итого завтрак		11,15	15,22	45,53	442		
Ланч							
Нектар	100	0,1	0,1	10,30	46		
Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	49,01		
Итого ланч		0,5	0,4	20,63	95,01		
Обед							
Суп Мангольд со сметаной	250	4,15	6,04	19,87	149,84	12	
Борщ украинский с мясом	120	1,36	4,06	13,35	139,04	53	
Каша рисовая с мясом	180	0,48	0	10,41	26,4	9	
Рис с грибами	15	2	0,25	13,05	59		
Рис с грибами	50	1,1	0,6	10,7	116		
Итого обед		11,29	13,95	66,66	580,96		
Полдник							
Молочко	180	5,22	5,49	7,2	108,2	24	
Творог	30	1,4	0,3	10,46	40,2		
Итого полдник		6,62	6,06	17,66	148,4		
Ужин							
Сырники с яблоками и сметаной	140	6,56	6,89	14,4	173,3	11	
Чай с мясом	180	0,2	1	18,5	66	59	
Итого ужин		6,76	7,89	32,9	239,3		
Итого за день		39	43	236	1492		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

С. 09 А.01.

Имя лица	Компоненты блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	% рекомендуемая
			белки	жиры	углеводы		
Итого:							
Дети:							
Завтрак							
Каша манная вареная	150	5,6	6,4	11,6	172,8		
Рис с мясом	100	1,54	4,45	9,52	86		
Кефирный напиток	120	1,74	1,32	11,18	48		
Итого завтрак		7,34	10,59	32,74	306,8		
Ланч							
Фрукты	95	0,36	0,22	9,27	42,31		
Итого ланч		0,36	0,22	9,27	42,31		
Обед							
Суп Мангольд со сметаной	200	3,32	4,83	15,14	119,31	19	
Борщ украинский с мясом	100	1,29	4,21	9,36	95,4	58	
Каша рисовая с мясом	150	0,72	0,12	11,92	47	9	
Рис с грибами	15	1,6	0,2	9,84	47,2		
Рис с грибами	40	1,14	0,42	19,36	91,2		
Итого обед		6,57	10,40	66,42	402,11		
Полдник							
Молочко	180	4,35	4,2	6	118,5	24	
Творог	40	1,14	0,12	19,36	91,2		
Итого полдник		6,59	5,18	25,48	211,5		
Ужин							
Сырники с яблоками и сметаной	100	4,84	4,36	14,86	128	11	
Чай с мясом	180	0,67	0,86	11,25	46,64	57	
Итого ужин		5,51	5,59	26,11	169,64		
Итого за день		34	31	145	1132		