

30.08.2021.

Меню протестиваемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

Продукт	Калорийность блюда	Жиры	Содержание питательных			Энергетическая ценность	Ис. единицы
			белки	угле.	растворим.		
Итого:							
Дети:							
Завтрак							
Какао-Молочко на сухих	150	5,6	0,4	11,0	74,8	32	
Чай с медом	20,6	1,54	4,45	9,91	26	16	
Корейский суп на воде	150	1,14	1,32	11,15	48	1	
Итого завтрак		9,24	10,69	44,44	156,8		
2 завтрак							
Хлеб	100	0,4	0,1	10,10	46		
Фрукты	95	0,38	0,14	9,17	41,31	38	
Итого завтрак		0,58	0,23	19,27	87,31		
Обед							
Суп овощной	200	5,54	5,1	19,59	189,34	52	
Фрукты из воды	30/30	5,11	4,63	1,06	92,15	35	
Рис отварной	85	4,15	4,1	13,23	153	65	
Сладкий соус	60	0,36	0,05	1,13	6,3	29	
Блины из яичной смеси	150	0,4	-	14,01	42	8	
Чай с медом	20	1,6	0,2	9,64	47,2		
Чай с малиной	40	1,14	0,48	19,46	62,8		
Итого обед		18,14	14,7	83,04	604,89		
Полдник							
Молоко	180	4,35	4,1	6	31,1	34	
Батон	20	1,6	0,1	8,64	47,2		
Итого полдник		5,95	5	15,64	135,4		
Ужин							
Поротный супчик в кастрюле	100	13,78	11,23	19,39	196,64	11	
Чай с медом	150	0,64	0,33	11,15	48,07	59	
Итого на ужин		14,42	11,56	40,54	393,51		
Итого за день		41	33	103	1563		

Меню протестиваемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

30.08.2021.

Продукт	Калорийность блюда	Жиры	Содержание питательных			Энергетическая ценность	Ис. единицы
			белки	угле.	растворим.		
Итого:							
Дети:							
Завтрак							
Какао-Молочко на сухих	200	8,21	4,48	15,09	192	34	
Чай с медом	15/6	1,95	4,43	11,21	81	16	
Корейский суп на воде	150	1,49	3,16	11,15	152	46	
Итого завтрак		11,16	15,21	45,63	442		
2 завтрак							
Хлеб	100	0,4	0,1	10,10	46		
Фрукты	160	0,4	0,3	16,3	47,01		
Итого завтрак		0,9	0,4	26,43	93,01		
Обед							
Суп овощной	150	4,5	4,3	19,31	181,57	52	
Фрукты из воды	40/40	6,23	10,21	1,74	181	35	
Рис отварной	195	4,39	4,15	13,33	133,33	65	
Сладкий соус	40	0,42	0,06	1,5	1,4	29	
Блины из яичной смеси	180	0,42	-	14,01	42	8	
Чай с малиной	15	1	0,16	11,05	59		
Чай с малиной	50	1,8	0,6	14,4	116		
Итого обед		14,42	15,64	42,29	623,41		
Полдник							
Молоко	180	5,11	5,16	4,1	108,1	21	
Батон	30	1,4	0,3	14,46	46,8		
Итого полдник		7,62	5,46	11,66	154,9		
Ужин							
Поротный супчик в кастрюле	120	16,44	11,19	19,39	196,64	11	
Чай с медом	180/12	0,8	1	11,5	56		
Итого на ужин		17,24	12,19	40,89	442		
Итого за день		61	40	119	1615		