

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

24.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Гречневая молочная	150	6,9	4,2	34	226,8	45
	Хлеб с маслом, сыром.	20/5/8	3,42	6,09	9,9	108	3
	Какао на молоке	150	2,53	2,44	12,86	83	15
	Итого завтрак		12,85	16,03	56,76	417,8	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп с фрикадельками	103/17	3,12	2,54	6,97	80,28	41
	Картофельная запеканка с мясом	180/3	16,17	12,04	20,45	254	81
	Соус сметанный	20	0,58	6,38	1,88	65	43
	Салат из морской капусты	30	0,27	2,54	0,45	37	56
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	47	54
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Хлеб столичный	40	2,24	0,48	19,76	92,8	
	Итого обед		24,1	24,3	71,07	626,28	
Полдник							
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	21
	Печенье	18	0,54	0,42	3,9	45,81	
	Итого за полдник		4,89	5,22	9,9	134,31	
Ужин							
	Рыба в сметанном соусе	50/20	10,11	4,19	1,52	43,23	40
	Пюре картофельное	25	4,25	4,1	23,83	153	65
	Чай с лимоном	150	0,04	-	9,1	35	31
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		16,6	11,49	44,09	308,43	
	Итого за день		59	58	201	1545	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

24.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каши Гречневая молочная	200	4,64	8,04	37,75	252	45
	Хлеб с маслом, сыром	25/5/12	4,42	4,31	12,36	135	3
	Какао на молоке	180	2,6	2,48	15,89	98	15
	Итого завтрак		14,99	18,13	66	485	
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	20,4	93,01	
Обед							
	Суп с фрикадельками	172/28	5,2	4,24	11,62	133,8	41
	Картофельная запеканка с мясом	180/3	16,17	12,04	20,45	254	81
	Соус сметанный	20	0,58	6,38	1,88	65	43
	Салат из морской капусты	60	0,55	5,02	0,91	44	56
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,3	56,4	54
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Хлеб столичный	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		24,44	28,43	85,91	761,2	
Полдник							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	21
	Печенье	35	1,05	1,4	15	89,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	196,19	
Ужин							
	Рыба в сметанном соусе	80/30	14,3	12,3	2,6	126,13	42
	Пюре картофельное	175	4,39	6,25	36,33	238,33	65
	Чай с лимоном	180/12	0,04	-	12,13	47	31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	70,8	
	Итого за ужин		24,13	18,85	65,52	444,26	
	Итого за день		46	43	260	2012	