

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

28.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	5,2	6	16,5	140,4	1
	Каша с маслом	205	1,54	4,45	9,92	86	16
	Корейский суп на молоке	150	2,2	13,29	44	0,84	2
	Итого завтрак		8,94	23,74	103,42	227,24	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,24	9,24	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,34	19,34	88,31	
Обед							
	Свекольник со сметаной	120/5/3	2,02	2,69	6,61	66,04	40
	Бефстроганов из мяса	65	4,44	8,14	1,44	110,40	26
	Макаронные отварные	100	3,48	2,48	21,35	112	30
	Укра кабачковая	30	0,42	2,82	4,62	46,8	92
	Каша из сухофруктов	150	0,4	-	14,01	42	9
	Каша пшеничная	20	1,6	0,2	9,64	44,2	
	Каша столовая	40	2,24	0,48	19,46	92,8	
	Итого обед		18,2	14,14	80,46	544,24	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,8	6	88,5	44
	Сметана на сметане	60	4,93	8,48	28,52	226	66
	Итого за полдник		9,28	13,28	34,52	314,5	
Ужин							
	Творожные сырники с яблоками и сахаром	130	10	26,14	41,89	404,08	55
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	13
	Итого за ужин		10	26,14	50,87	434,08	
	Итого за день		47	81	289	1611	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

28.04.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	5,46	6,63	18,28	156	1
	Каша с маслом	256	1,95	4,49	12,38	98	16
	Корейский супчик и.ч.	180	2,64	2,46	15,94	96	2
	Итого завтрак		10,05	13,58	46,6	350	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	44,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,4	90,01	
Обед							
	Свекольник со сметаной	200/8/5	3,34	4,49	11,02	110,11	40
	Бефстроганов из мяса	40/40	10,32	10,89	1,96	144,2	26
	Макаронные отварные	150	5,21	4,59	32,03	186	30
	Укра кабачковая	60	0,42	2,82	4,62	46,8	92
	Каша из сухофруктов	180	0,48	-	20,41	86,4	9
	Каша пшеничная	25	2	0,25	12,05	59	
	Каша столовая	50	2,8	0,6	24,4	116	
	Итого обед		24,9	23,64	106,49	451,51	
Полдник							
	Молоко	180	5,22	5,46	4,2	106,2	21
	Сметана на сметане	70	5,45	10,24	33,24	263,64	66
	Итого за полдник		10,67	16	40,44	369,84	
Ужин							
	Творожные сырники с яблоками и сахаром	150	12	30,23	48,43	513,49	55
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	13
	Итого за ужин		12	30,23	60,41	556,49	
	Итого за день		59	84	245	2121	