

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

24.05.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша кукурузная с сахаром	200	6,21	4,47	25,00	192	32
	Клей с лимонной	25/6	1,95	4,49	92	12,38	16
	Корейский чай с сахаром	120	2,99	3,26	152	28,16	86
	Итого завтрак		11,15	15,22	245,00	232,54	
2 завтрак							
	Мектар	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	200/8/5	2,94	4,09	6,26	28,49	34
	Гречка отварная	145	4,39	6,25	36,33	233,33	65
	Пюре из мяса	60	6,23	10,22	2,74	131	35
	Овар Шведовника	120	0,25	0,11	16,67	94,2	36
	Клей лимонной	25	2	0,25	12,05	59	
	Клей ржаной	50	2,2	0,6	24,7	116	
	Нарезка из морковички	60	1	5,07	3,03	61,45	22
	Итого обед		23,21	26,59	102,32	724,37	
Полдник							
	Молоко	120	5,22	5,76	7,2	106,2	21
	Батон	50	2,4	0,3	14,46	40,2	
	Итого за полдник		7,62	6,06	21,66	146,4	
Ужин							
	Творожный пудинг с сахаром	120	16,72	22,19	35,72	422	11
	Чай с сахаром	120/12	-	-	11,98	43	13
	Итого за ужин		16,72	22,19	47,70	465	
	Итого за день		59	70	437	1752	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

24.05.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Каша кукурузная с сахаром	120	5,6	6,7	22,6	172,8	32
	Клей с лимонной	20/6	1,57	4,45	9,92	26	16
	Корейский чай с сахаром	150	2,17	2,32	12,25	48	22
	Итого завтрак		9,34	13,47	44,77	236,8	
2 завтрак							
	Мектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	16
	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	25	4,25	4,1	23,23	153	65
	Пюре из мяса	30	5,12	7,67	2,06	92,25	35
	Овар Шведовника	150	0,21	0,09	13,29	79	150
	Клей лимонной	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Клей ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,8	
	Нарезка из морковички	45	0,52	3,49	2,37	45,67	22
	Итого обед		16,3	12,48	45,67	560,01	
Полдник							
	Молоко	150	4,35	4,2	6	28,5	
	Батон	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за полдник		5,95	5	15,64	135,7	
Ужин							
	Творожный пудинг с сахаром	100	13,72	12,23	20,39	346,64	11
	Чай с сахаром	150/9	-	-	8,92	30	13
	Итого за ужин		13,72	12,23	29,31	376,64	
	Итого за день		46	56	194	1506	