

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

19.08.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Какао-Рисовая молочная	200	5,91	4,10	30,27	207	50
	Плюд с маасаме	256	1,95	4,49	12,32	98	16
	Какао на молоке	200	2,6	2,42	15,29	98	15
	Итого завтрак		10,46	14,46	58,54	403	
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	20,4	93,01	
Обед							
	Суп с Карчогом и сметаной	250	4,16	5,2	19,69	147,6	46
	Макаронны отварные	150	5,21	4,59	32,03	126	30
	Оладьи из пшени	20	5,62	9,44	5,22	169,6	98
	Кисель	120	-	-	25,95	100	21
	Плюд пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Плюд ржаной	50	2,2	0,6	24,7	116	
	Чай Морковная	60	0,7	3,05	8,32	63	51
	Итого обед		12,55	24,03	122,02	241,2	
Полдник							
	Резинка	120	5,22	5,46	7,2	106,2	21
	Печенье	35	1,05	1,4	15	29,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	136,19	
Ужин							
	Картофельная зап с рыбой	120/3	10,19	5,4	12,42	125	20
	Супе Мясной	50	0,29	1,98	8,72	55,25	96
	Чай с лимоном	120/12/6	0,04	0	12,13	47	31
	Плюд пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,2	
	Итого за ужин		13,52	4,63	58,49	358,65	
	Итого за день		49	54	223	1292	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

19.08.2021.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Какао-Рисовая молочная	120	5,32	6,47	27,24	126,3	50
	Плюд с маасаме	206	1,54	4,45	9,92	26	16
	Какао на молоке	150	2,53	2,44	12,26	83	15
	Итого завтрак		9,42	13,66	50,02	355,3	
2 завтрак							
	Мектар	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 Карчогом и сметаной	200	3,33	4,64	15,7	114,22	46
	Макаронны отварные	100	5,21	4,59	32,03	126	30
	Оладьи из пшени	60	2,46	4,31	2,96	127,2	98
	Кисель	150	-	-	25,95	100	21
	Плюд пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Плюд ржаной	40	2,24	0,42	19,46	92,2	
	Чай Морковная	30	0,47	2,44	2,74	35	51
	Итого обед		15,61	19,66	109,21	406,02	
Полдник							
	Резинка	150	4,35	4,2	6	22,5	21
	Печенье	15	0,45	0,6	2,27	33,17	
	Итого за полдник		4,8	5,4	9,27	126,67	
Ужин							
	Картофельная зап с рыбой	120/3	10,19	5,4	12,42	125	20
	Супе Мясной	35	0,41	2,14	3,71	36,94	96
	Чай с лимоном	150/9/5	0,04	-	9,1	35	31
	Плюд пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		12,54	4,44	40,93	304,14	
	Итого за день		43	47	229	1520	