Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша "Дружба" | 180 | 4.74 | 7.64 | 19.76 | 167.37 | 68 |
| Какао с молоком | 150 | 3.09 | 2.97 | 9.11 | 75.57 | 14/12 |
| Бутерброды с повидлом  | 20 | 1.63 | 0.20 | 16.82 | 74.6 | 3 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **350** | **9.46** | **10.81** | **45.69** | **317.54** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Сок или фрукты | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 47 | 3 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **100** | **0.50** | **0.10** | **10.10** | **47** |  |
| **ОБЕД** | Суп-лапша на курином бульоне с мясом куры | 150 | 1.42 | 2.10 | 8.33 | 58.5 | 20/22 |
| Биточки (котлеты) из мяса кур | 50 | 9.45 | 9.73 | 8.59 | 158.59 | 5/10 |
| Капуста тушеная (гарнир) | 100 | 2.07 | 3.24 | 9.43 | 75.1 | 336/1 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.28 | 0.00 | 15.99 | 62.88 | 6/11 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 49.5 | 2 |
| Хлеб ржаной | 5 | 0.98 | 0.36 | 10.02 | 49.5 | 2 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **475** | **16.43** | **15.86** | **60.73** | **447.46** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 40 | 0.27 | 3.93 | 0.93 | 40 | 14/1 |
| Запеканка творожно-рисовая | 130 | 10.92 | 9.26 | 18.36 | 230.62 | 71 |
| Молоко сгущенное | 15 | 1.08 | 1.27 | 8.32 | 49.2 | 490 |
| Чай сладкий с молоком | 150 | 2.34 | 2.43 | 13.28 | 81.96 | 138 |
| Вафли | 24 | 0.70 | 0.80 | 18.60 | 85 | 152 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **359** | **15.31** | **17.69** | **59.49** | **486.78** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1284** | **41.70** | **44.46** | **176.01** | **1298.78** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **1284** | **41.70** | **44.46** | **176.01** | **1298.78** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **1284** | **41.70** | **44.46** | **176.01** | **1298.78** |  |

Возрастная категория: Дети 1-3 года