Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 5** | |  |  | | |  | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с лапшой | 180 | 3.98 | 4.41 | 10.67 | 99.17 | 92/1 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 1.59 | 3.23 | 9.93 | 95.2 | 49 |
| Чай сладкий с молоком | 150 | 2.34 | 2.43 | 13.28 | 75.3 | 138 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **7.91** | **10.07** | 33.88 | **269.67** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Яблоки | 60 | 0.24 | 0.24 | 5.88 | 28.2 | 338 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **60** | **0.24** | **0.24** | **5.88** | **28.2** |  |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1.17 | 3.48 | 7.83 | 67.27 | 36 |
| Картофельное пюре | 100 | 2.07 | 2.80 | 13.73 | 90 | 3/31 |
| Гуляш из говядины | 60 | 9.88 | 11.77 | 3.21 | 158.12 | 29 |
| 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** | | **485** | **16.36** | **18.77** | **60.8** | **477.27** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 40 | 0.27 | 3.93 | 0.93 | 40 | 14/1 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3.53 | 2.53 | 21.60 | 125.33 | 43/3 |
| Чай сладкий с лимоном | 150 | 0.16 | 3.04 | 9.98 | 39.44 | 137 |
| Пряники | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.50 | 109.8 | 608 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **320** | **5.73** | **10.91** | **55.01** | **314.57** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1215** | **30.24** | **39.99** | **155.57** | **1089.71** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **1215** | **30.24** | 39.99 | **155.57** | **1089.71** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1215** | **30.24** | 39.99 | **155.57** | **1089.71** |  |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет