Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 7** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 6.68 | 5.65 | 26.76 | 167 | 15/5 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.39 | 2.61 | 11.23 | 77.15 | 13/11 |
| Бутерброды с повидлом | 20 | 1.63 | 0.20 | 16.82 | 74.6 | 3 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **10.70** | **8.46** | **55.01** | **317.75** |  |
| **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 из овощей со сметаной | 150 | 1.20 | 3.90 | 6.23 | 65.25 | 14/21 |
| Тефтели рыбные с рисом в соусе | 50 | 5.49 | 1.94 | 5.17 | 60.46 | 12/8 |
| Картофельное пюре | 100 | 2.07 | 2.80 | 13.73 | 90 | 3/31 |
| Компот из яблок и кураги | 150 | 0.18 | 0.08 | 13.76 | 54.9 | 1/11 |
| 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** | **11.9** | **9.44** | **58.93** | 369.61 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 40 | 0.47 | 2.67 | 1.20 | 30 | 7/1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 | 5.73 | 4.53 | 25.20 | 166.87 | 44/5 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4.57 | 4.08 | 7.58 | 85 | 400 |
| Пряник | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.50 | 109.9 | 17-2/13 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **350** | **14.49** | **14.65** | **53.57** | **405.05** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1250** | **37.59** | **32.65** | **177.61** | **1139.41** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **1250** | **37.59** | **32.65** | **177.61** | **1139.41** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1250** | **37.59** | **32.65** | **177.61** | **1139.41** |  |