Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 2** |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая молочная | 200 | 5.96 | 6.06 | 29.38 | 196.5 | 241 |
| Бутерброды с маслом (сливочным) | 30 | 2.34 | 3.31 | 14.84 | 98.8 | 6/1 |
| Чай с сахаром | 200 | 12.00 | 3.06 | 13.00 | 49.28 | 136 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **430** | **20.30** | **12.43** | **57.22** | **344.58** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Кисло-молочные продукты | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 79.5 | 4/1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **150** | **4.35** | **3.75** | **6.00** | **79.5** | **4/1** |
| **ОБЕД** | Рассольник со сметаной | 180 | 1.75 | 3.25 | 11.75 | 85 | 9/21 |
| Плов из мяса кур | 170 | 11.15 | 14.82 | 28.02 | 278.8 | 304/1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.38 | 0.00 | 21.32 | 83.84 | 6/11 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 66 | 2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 | 147 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **600** | **17.76** | **19.19** | **87.01** | **577.97** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0.80 | 5.00 | 4.10 | 64 | 20/1 |
| Омлет с сыром | 150 | 24.45 | 44.55 | 3.9 | 513 | 1 |
| Кисель | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.60 | 80 | 122/1 |
| Пряники | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.50 | 109.8 | 608 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **440** | **27,02** | **50,96** | **50,10** | **766,8** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1620** | **69,43** | **86,33** | **233,0** | **1768,85** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **1620** | **69,43** | **86,33** | **233,0** | **1768,85** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **1620** | **69,43** | **86,33** | **233,0** | **1768,85** |  |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет