Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 3** | |  |  | | |  | |
| **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая | 200 | 6.00 | 7.54 | 23.06 | 185 | 242 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.86 | 3.13 | 13.48 | 92.57 | 13/11 |
| Бутерброды с джемом или повидлом | 30 | 2.17 | 0.27 | 22.43 | 99.47 | 3/1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **410** | **11.03** | **10.94** | **58.97** | **377.04** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Груша | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47 | 338 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **0.40** | **0.30** | **10.30** | **47** |  |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 1.75 | 3.60 | 8.10 | 72.85 | 6/22 |
| Биточки (котлеты) рыбные | 70 | 9.62 | 1.40 | 5.60 | 73.5 | 9/8 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4.59 | 3.29 | 28.08 | 162.93 | 43/3 |
| Компот из яблок и изюма | 180 | 0.16 | 0.00 | 18.66 | 71.94 | 2/11 |
| 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** | | **630** | **20.6** | **9.41** | **86.36** | **511.55** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Огурцы свежие | 60 | 0.48 | 0.12 | 1.56 | 8.4 | 70 |
| Картофель отварной, запеченный с маслом | 90 | 2.12 | 2.56 | 13.80 | 104.07 | 57/1 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0.22 | 4.06 | 13.30 | 52.58 | 137 |
| Печенье | 17 | 1.27 | 1.67 | 12.65 | 70.89 | 609 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **367** | **4.09** | **8.41** | **41.31** | **235.94** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1507** | **36.12** | **29.06** | **196.94** | **1171.53** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **1507** | **36.12** | **29.06** | **196.94** | **1171.53** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1507** | **36.12** | **29.06** | **196.94** | **1171.53** |  |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет