Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 6.68 | 6.58 | 37.82 | 237.4 | 4/42 |
| Бутерброды с маслом , сыром | 30 | 2.34 | 3.31 | 14.84 | 98.8 | 6/1 |
| Чай с сахаром | 180 | 12.00 | 3.06 | 13.00 | 49.28 | 136 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **410** | **21.02** | **12.95** | **65.66** | **385.48** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Сок или фрукты | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 70.5 | 3 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **150** | **0.75** | **0.15** | **15.15** | **70.5** |  |
| **ОБЕД** | Суп "Кудрявый" на курином бульоне со сметаной | 180 | 2.55 | 4.70 | 11.60 | 100.05 | 1 |
| Кура отварная | 70 | 13.23 | 13.62 | 12.02 | 222.02 | 5/10 |
| Греча  | 130 | 7.41 | 6.27 | 35.69 | 234.44 | 67 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0.24 | 0.10 | 18.34 | 73.2 | 15/11 |
| 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** | **27.91** | **25.81** | **103.57** | **760.04** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 0.60 | 6.00 | 2.10 | 65 | 15/1 |
| Суп молочный с крупой | 200 | 4.04 | 4.60 | 18.58 | 132.18 | 22/22 |
| Кисель | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.60 | 80 | 122/1 |
| Печенье | 17 | 1.27 | 1.67 | 12.65 | 70.89 | 609 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **477** | **5,91** | **12.27** | **52.93** | **348.07** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1667** | **55.59** | **51.18** | **237.31** | **1564,09** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **1667** | 55.59 | **51.18** | **237.31** | **1564,09** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **1667** | **55.59** | **51.18** | **253.91** | **1564,09** |  |

Возрастная категория: 3-7 лет