Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 6** | |  |  | | |  | |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6.40 | 6.66 | 29.70 | 205.18 | 244 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0.22 | 4.06 | 13.30 | 52.58 | 137 |
| Бутерброды с маслом (сливочным) | 30 | 2.34 | 3.31 | 14.84 | 98.8 | 6/1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **410** | **8.96** | **14.03** | **57.84** | **356.56** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Бананы | 100 | 0.50 | 1.50 | 21.00 | 96 | 156 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **0.50** | **1.50** | **21.00** | **96** |  |
| **ОБЕД** | Свекольник со сметаной | 180 | 1.73 | 5,40 | 15.05 | 139.45 | 5/23 |
| 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** | **17,74** | **21,34** | **90,31** | **632,42** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из картофеля с зеленым горошком | 60 | 1.18 | 3.14 | 5.87 | 56.52 | 25/1 |
| Сырники из творога | 120 | 16.26 | 15.92 | 22.67 | 364.9 | 240 |
| Молоко сгущенное | 20 | 1.44 | 1.70 | 11.10 | 65.6 | 490 |
| 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** | | **417** | **20.15** | **22.43** | **71.89** | **637.91** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1527** | **47,35** | **59,30** | **241,04** | **1722,89** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **1527** | **47,35** | **59,30** | **241,04** | **1722,89** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1527** | **47,35** | **59,30** | **241,04** | **1722,89** |  |

Возрастная категория: Дети от 3-7 лет