Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 7** | | | | | |  | |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 8.78 | 7.40 | 35.82 | 220 | 15/5 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.86 | 3.13 | 13.48 | 92.57 | 13/11 |
| Бутерброды повидлом | 30 | 2.17 | 0.27 | 22.43 | 99.47 | 3/1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **410** | **13.81** | **10.80** | **71.73** | **412.04** |  |
| **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 из овощей со сметаной | 180 | 2.00 | 6.50 | 10.38 | 108.75 | 14/21 |
| Тефтели рыбные с рисом в соусе | 70 | 6.40 | 2.26 | 6.03 | 70.54 | 12/8 |
| Картофельное пюре | 130 | 3.10 | 4.20 | 20.59 | 135 | 3/31 |
| Компот из яблок и кураги | 180 | 0.24 | 0.10 | 18.34 | 73.2 | 1/11 |
| 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** | **16.22** | **14.18** | **81.26** | **517.82** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0.70 | 4.00 | 1.80 | 45 | 7/1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 130 | 7.45 | 5.89 | 32.76 | 216.93 | 44/5 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6.10 | 5.44 | 10.10 | 113.34 | 400 |
| Пряники | 60 | 3.72 | 3.37 | 19.59 | 123.18 | 17-2/13 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **450** | **17.97** | **18.70** | **64.25** | **498.45** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1640** | **48.75** | **43.83** | **232.39** | **1498.81** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **1640** | **48.75** | **43.83** | **232.39** | **1498.81** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1640** | **48.75** | **43.83** | **232.39** | **1498.81** |  |

Возрастная категория: дети 3-7 лет