Меню приготовляемых блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 10** | |  |  | | |  | |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная ассорти (гречневая крупа, геркулес) с маслом сливочным | 200 | 5.10 | 5.90 | 24.70 | 172 | 18/5 |
| Чай с сахаром | 180 | 11.40 | 3.06 | 13.00 | 49.28 | 136 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 5.0 | 4.15 | 13.12 | 111.2 | 4/1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **410** | **21.5** | **13.11** | **50.82** | **332.48** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Апельсины, мандарины свежие | 100 | 0.63 | 0.14 | 5.67 | 30.1 | 380 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **0.63** | **0.14** | **5.67** | **30.1** |  |
| **ОБЕД** | Суп-пюре гороховый | 180 | 5.20 | 1.80 | 14.40 | 96 | 29/2 |
| Кура отварная | 70 | 13.23 | 13.62 | 12.02 | 222.02 | 5/10 |
| Рис отварной | 130 | 3.16 | 4.65 | 31.80 | 181.74 | 315 |
| 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** | **26.31** | **21.29** | **102.48** | **703.29** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 60 | 0.70 | 4.00 | 6.10 | 62 | 13/1 |
| Омлет натуральный | 150 | 11.77 | 13.59 | 4.82 | 187.4 | 79 |
| Кисель | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.60 | 80 | 122/1 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 5.17 | 7.75 | 28.34 | 205.85 | 6/12 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **470** | **17.64** | **25.34** | **58.86** | **535.25** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1610** | **66.08** | **59.88** | **217.83** | **1601.12** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **1680** | **66.08** | **59.88** | **217.83** | **1601.12** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1680** | **66.08** | **59.88** | **217.83** | **1601.12** |  |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет