

23.09.2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й день	завтрак						
	Гречка рассыпчатая	155/205	4,62/6,21	4,86/5,28	20,94/27,9	146/184	168
	Бутерброд с маслом	31/38	1,977/2,424	4,976/6,1	11,897/14,584	100,83/123,6	16
	Чай с лимоном	150/200	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	393
2-завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,35	3,75	6,3	76	401
Итого			6,667/13,104	13,596/15,15	46,237/58,984	351,83/424,6	
обед	Салат из зел.горошка с луком	45/60	1,18/1,57	3,81/5,08	2,93/3,9	50,2/67	313
	Суп Свекольный на м/б со сметаной	180/200/50	3,3/3,7/0,93	1,53/1,7/0,42	9,16/10,17/2,54	65,53/72,81/18,20	32a
	Макароны отвар	150/200	3,5/5,51	3,2/4,23	3,2/26,46	128,0/166,02	204
	Гуляш из отв.мяса	80/100	10,28/13,75	8,27/10,86	2,64/3,49	126,0/166,66	277
	Компот из сухофруктов,витам.	180/200	0,94/1,044	0	24,3/27	96,7/107,44	506
	Хлеб пшеничный ржаной	62/25 70/30	5,07/1,6 5,46/1,92	0,65/0,3 0,7/0,36	312/8,1 33,6/9,72	15,21/42,25 16,50/50,7	15,15a
итого за обед			25,93/33,884	17,76/23,35	79,03/116,88	661,94/813,83	
полдник	Сдоба обыкнов-ая	50/60	3,88/4,656	2,36/2,832	26,15/31,38	141,0/169,2	146
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/3,17	2,61/2,68	14,36/15,96	91,0/101,12	395
итого за полдник			6,73/7,826	4,97/5,512	40,51/47,34	232/270,32	
Итого за день:			53,727/54,814	36,326/44,012	165,777/223,204	1245,77/1508,75	