

Меню для детей 3-7 лет

02 августа 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная (молоко, сахар, масло сливочное, крупа ячневая, соль)	140	4,76	5,69	18,28	142,10	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	140	2,24	1,89	11,13	55,30	514*
Итого за Завтрак 1		315	9,30	11,95	44,21	305,30	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло растительное, соль)	30	0,44	4,52	1,89	49,77	13***
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) (картофель, крупа пшенная, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80**
Обед	Пшеница детский (филе куриное, мясо говядина, мясо свинина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное)	50	8,23	6,11	6,76	114,98	тгк 1,7
Обед	Капустя тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,10	336*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, сахар)	140	0,21	0,00	14,07	56,70	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116*
Итого за Обед		550	14,66	16,50	53,78	424,05	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	609*
Итого за Полдник		170	5,85	5,71	22,08	162,90	
Ужин	Картофель, тушенный в соусе (картофель, масло растительное, лук, морковь, сметана, мука, соль)	150	3,22	9,36	23,29	190,00	133***
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахаром)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		330	5,58	9,60	49,30	305,50	
Итого за день			35,89	43,86	179,47	1 243,75	

Зав. Производством:



Калькулятор:

