

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет /
На 07.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя День 4							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	0,04	13,3	11,13	44,7	115
	Чай с лимоном	200	2,1	1,81	8,64	59,33	397
	Булка с маслом и сыром	40/5/11	6,12	2,97	54,1	340	1
Итого за завтрак							
Второй завтрак:	Яблоко	106	0,6	0,2	8,4	38,4	368
Итого за 2-й завтрак							
Обед:	Щи с курами и сметаной	200	0,84	2,05	6,64	48,3	76
	Хлеб	30	3	0,5	22,16	94,5	2
	Рыбная котлета	60	9,53	9,35	18,65	226,67	73
	Рис	120	3,66	2,81	17,58	110,32	317
	томатной подливой	30	1,16	4,2	8,02	74,5	348
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,14	21,89	89,09	529
Итого за обед							
Полдник:	Булка	30	6,0	6,19	27,3	298	469
	кисель	200	2,9	2,5	5,2	50,67	401
Итого за полдник							

Итого за день:		1457	55,68	49,89	225,91	1632,48	
---------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--