



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая	200	4,94	5,30	23,82	162,32
	Бутерброды с маслом	45	3,04	3,01	20,61	121,79
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,34	19,82	119,32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	11,02	11,65	64,25	403,43
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	11,12	8,63	31,15	247,37
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,87	0,24	11,41	50,46
	Гуляш из отварного мяса	90	13,04	17,06	5,47	228,09
	Каша рассыпчатая Гречка	100	5,03	3,15	22,54	138,95
	помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,06	19,70	78,22
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	35,65	29,70	115,68	855,86
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	55	5,84	4,68	41,60	233,34
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,64
	Биокефир классический	150	4,50	4,80	7,05	90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	10,40	9,48	48,67	323,98
УЖИН	плов с мясом	160	7,79	7,50	35,20	239,73
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	конфеты шоколадные	15	0,99	1,89	8,43	55,76
ИТОГО ЗА УЖИН		405	11,27	9,69	58,14	360,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	68,84	60,52	296,84	1986,2
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2090	68,84	60,52	296,84	1986,2