



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: сад

Приним 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	2,94	3,49	19,89	122,88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,34	19,82	119,32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	10,92	12,13	63,53	404,52
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	11,12	8,63	31,15	247,37
	Гуляш из отварного мяса	90	13,04	17,06	5,47	228,09
	Макаронные изделия отварные помидор свежий	100	4,57	3,30	27,91	159,44
	Компот из с/ф	200	0,18	0,06	1,26	5,97
	Комлот из с/ф	200	0,02	0,00	13,42	51,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32,88	29,55	103,36	798,71
ПОЛДНИК	булочка сахарная	55	5,84	4,68	41,60	233,34
	Чай с молоком	200	1,22	1,28	1,90	24,58
	снежок	100	2,70	2,50	10,80	79
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	9,76	8,46	54,30	336,92
УЖИН	плов с мясом	160	8,30	13,58	38,90	323,97
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	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	11,72	15,77	61,84	444,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2025	65,68	66,31	292,83	2031,54
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2025	65,68	66,31	292,83	2031,54
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2025	65,68	66,31	292,83	2031,54