



Возрастная категория: сад

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	ЗАВТРАК	Каша жидкая речневая	200	4,94	5,30	23,82	162,32
		Бульбурды 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	100	0,40	0,40	9,80	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
	ОБЕД	250	11,12	8,63	31,15	247,37	
	Суп картофельный с бобовыми	90	13,04	17,06	5,47	228,09	
	Гуляш из отварного мяса	100	4,57	3,30	27,91	159,44	
	Макаронные изделия отварные	30	0,18	0,06	1,26	5,97	
	Помидор свежий	200	0,02	0,00	13,42	51,04	
	Компот из с/ф	50	3,95	0,50	24,15	106,8	
	Хлеб пшеничный	720	32,88	29,55	103,36	798,71	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32,88	29,55	103,36	798,71	
	ПОЛДНИК	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	160	8,30	13,58	38,90	323,97	
	Плов с мясом	200	0,06	0,00	0,02	0,58	
	Чай без сахара	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	1,89	8,43	55,76	
	конфеты шоколадные	405	14,72	15,77	61,84	444,39	
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	14,72	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	