



СОГЛАСОВАНО

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углев	
День 10 ЗАВТРАК	Каша жидкая кукурузная	150	3,42	3,39	22,03	131,81
	Булгуроводы с маслом	35	2,36	2,34	16,03	94,72
	Чай с лимоном	150	0,09	0,00	11,37	44,59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	5,87	5,73	49,43	271,12
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,80	0,20	7,50	38
ИТОГО ЗА ОБЕД	Рассолыник со сметаной	150	4,79	6,17	12,95	127,04
	Макаронник с мясом	120	10,92	8,75	18,29	195,44
	зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Компот из яблок	150	0,19	0,09	14,92	58,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого за обед	470	24,38	15,57	71,81	514,74
ПОЛДНИК	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60
	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,37
	Чай, без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	311	9,73	8,12	14,66	167,52	
УЖИН	Капустя тушеная с мясом	140	12,45	13,34	10,60	214,44
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	0,01	0,43
	Конфета	15	0,21	1,23	10,41	53,85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА УЖИН	325	14,28	14,77	30,68	311,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1541	55,06	44,39	174,08	1302,8
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1541	55,06	44,39	174,08	1302,8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1541	55,06	44,39	174,08	1302,8