



Возрастная категория: Дети 3-7 лет
Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая дробже	200	5,56	5,64	29,34	189,92	
	Булгурбодды с маслом	45	2,97	5,07	19,93	137,45	
	Чай с вареньем	200	0,18	0,00	11,32	45,48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	8,71	10,71	60,59	372,85	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	3,00	3,20	4,70	60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	3,20	4,70	60	
ОБЕД							
ПОЛДНИК	Борщ	250	7,67	6,63	23,12	183,43	
	Рис отварной	250	0,66	0,12	3,36	17,4	
	Рыба, запеченная с овощами	200	0,04	0,00	17,14	65,18	
	Кисель фруктово-ягодный	100	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Кюккуруза консервированная	30	6,62	8,72	0,94	108,34	
	Соус молочный	40	2,10	5,70	0,40	56,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,44	28,84	148,35	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,92	18,31	92,62	608,14
	ПОЛДНИК						
	УЖИН	Гренки с сыром	60	10,23	11,77	19,09	223,1
Чай с сахаром		200	0,16	0,00	16,66	64,74	
Снежок		100	0,44	0,44	10,89	52,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,83	12,21	46,64	340,06	
УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,64	5,36	21,18	151,02	
	печенье	40	4,50	7,08	44,94	250,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	Чай без сахара	180	0,13	0,00	0,02	1,13	
		460	12,43	12,84	85,46	487,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2065	55,89	57,27	290,01	1868,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2065	55,89	57,27	290,01	1868,9	