



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Примем пищу	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая дружба	200	5,56	5,64	29,34	189,92	
	Бутерброды 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	Снежок	100	3,00	3,20	4,70	60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	3,20	4,70	60	
ОБЕД	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	70-90	0,04	0,00	17,14	65,18	
	Кисель из свежих ягод	200	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Куркуруза консерв-ая	30	6,62	8,72	0,84	108,34	
	Соус молочный	20-30	4,70	6,90	5,00	145	
	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,44	28,84	234	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,92	18,31	92,62	608,14
	ПОЛДНИК	Печенье	200	10,23	11,77	19,09	223,1
		Чай	200	0,16	0,00	16,66	64,74
	Фрукты	100	0,44	0,44	10,89	52,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,83	12,21	46,64	340,06	
УЖИН	Макаронны отварные с сыром	200	4,64	5,36	21,18	151,02	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	0,02	1,13	
ИТОГО ЗА УЖИН		460	12,43	12,84	85,46	487,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	55,89	57,27	290,01	1868,9	
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	