



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша жидкая рисовая	200	5,00	5,32	31,44	193,08
	Бульбоборды с сыром	61	6,66	8,94	21,49	193,11
	Какао с молоком	200	3,76	3,88	16,54	115,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						
		<b>461</b>	<b>15,42</b>	<b>18,14</b>	<b>69,47</b>	<b>501,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>						
	Напиток из плодов шиповника	100	0,45	0,30	24,45	102,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>						
		<b>300</b>	<b>0,64</b>	<b>0,30</b>	<b>37,42</b>	<b>153,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп крестьянский со сметаной	200	7,40	8,44	18,46	180,62
	Гуляш из отварного мяса	90	12,84	17,06	4,71	224,12
	Гречка отварная	100	4,57	3,30	27,91	159,44
	зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	17,14	65,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						
		<b>660</b>	<b>34,91</b>	<b>29,56</b>	<b>103,53</b>	<b>805,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14
	печенье	25	0,44	0,44	10,89	52,22
	МОЛОКО	100	4,50	7,08	44,94	250,26
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>						
		<b>340</b>	<b>5,06</b>	<b>7,52</b>	<b>55,85</b>	<b>303,62</b>
<b>УЖИН</b>						
	Запеканка из творога со сушеным молоком	90	18,45	14,15	18,13	270,96
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>						
		<b>290</b>	<b>18,57</b>	<b>14,15</b>	<b>18,15</b>	<b>272,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
		<b>2051</b>	<b>74,60</b>	<b>69,67</b>	<b>284,42</b>	<b>2036</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>						
		<b>2051</b>	<b>74,60</b>	<b>69,67</b>	<b>284,42</b>	<b>2036</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>						
		<b>2051</b>	<b>74,60</b>	<b>69,67</b>	<b>284,42</b>	<b>2036</b>