



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	5,00	5,32	31,44	193,08
	Булгурбодды с сыром	61	6,66	8,94	21,49	193,11
	Какао с молоком	200	3,76	3,88	16,54	115,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		461	15,42	18,14	69,47	501,43
	Напиток из плодов шиповника	100	0,45	0,30	24,45	102,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		300	0,64	0,30	37,42	153,2
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	7,40	8,44	18,46	180,62
	Пупаш 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	34,91	29,56	103,53	805,61
ПОЛДНИК		200	0,12	0,00	0,02	1,14
	Чай без сахара	25	0,44	0,44	10,89	52,22
	печенье	100	4,50	7,08	44,94	250,26
	Молоко	340	5,06	7,52	55,85	303,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	5,06	7,52	55,85	303,62
УЖИН	Запеканка из творога со сливочным молоком	90	18,45	14,15	18,13	270,96
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14
ИТОГО ЗА УЖИН		290	18,57	14,15	18,15	272,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2051	74,60	69,67	284,42	2035,96
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2051	74,60	69,67	284,42	2035,96
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2051	74,60	69,67	284,42	2035,96