



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
День 7						
ЗАВТРАК	Каша жидкая дружба рис и пшено	200	5,26	5,56	29,16	187,28
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с вареньем	200/30	0,14	0,00	15,52	66,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	8,46	9,79	65,33	387,2
ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	6,32	7,30	19,18	168,28
	Рыба, запеченная с овощами	90	20,47	8,25	0,94	159,57
	Рис отварной	130	3,60	3,17	37,49	192,86
	Соус томатный	30	0,52	0,96	2,94	22,88
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,24	1,08	20,28	89,96
	кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	36,20	21,46	110,58	769,35
ПОЛДНИК	леченье	50	6,56	10,32	65,54	364,96
	снежок	200	5,40	5,00	21,60	158
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,96	15,32	87,14	522,96
УЖИН	Макароны отварные с сыром	140	10,30	8,82	28,13	232,74
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		370	12,73	9,12	52,62	335,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	69,95	56,29	330,37	2085,31
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1965	69,95	56,29	330,37	2085,31
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1965	69,95	56,29	330,37	2085,31