



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша жидкая кукурузная	200	4,56	4,52	29,38	175,74
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	7,68	8,75	60,03	347,32
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100/150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	6,38	8,22	17,26	169,38
	Макаронные изделия отварные	130	5,94	4,29	36,28	207,27
	Котлеты мясные	80	11,70	14,38	5,54	212,94
	Соус томатный	30	0,52	0,96	2,94	22,88
	зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Компот из сушеных фруктов	200	0,46	0,06	20,14	79,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	35,85	28,77	122,30	889,44
ПОЛДНИК	печенье	50	6,56	10,32	65,54	364,96
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,56	16,72	74,94	484,96
УЖИН	гречка с мясом	160	15,63	16,80	26,80	321,41
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	конфеты шоколадные	15	0,99	1,89	8,43	55,76
ИТОГО ЗА УЖИН		405	19,05	18,99	49,74	441,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	75,74	73,83	321,71	2234,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1970	75,74	73,83	321,71	2234,05
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1970	75,74	73,83	321,71	2234,05