



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Дети 3-7 лет 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая	200	4,94	5,30	23,82	162,32	185.46
	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,79	21,14	189,94	3.а
	Цикорий с молоком	200	3,38	3,50	16,00	107,92	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>14,87</b>	<b>17,59</b>	<b>60,96</b>	<b>460,18</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	15,98	63,5	398 а
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>15,98</b>	<b>63,5</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,90	6,90	24,92	197,9	87 а
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,08	0,01	0,48	2,14	115 а
	Гуляш из отварного мяса	70	9,04	12,54	4,26	166,49	277.1а
	Макаронные изделия отварные	130	5,94	4,29	36,28	207,27	317.а
	помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	56а
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,06	19,70	78,22	374.а
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>28,67</b>	<b>24,40</b>	<b>111,89</b>	<b>768,77</b>	
ПОЛДНИК	булочка сахарная	60	6,37	5,10	45,38	254,55	462.1а
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120	404 а
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>12,37</b>	<b>11,50</b>	<b>54,78</b>	<b>374,55</b>	
УЖИН	плов с мясом	160	10,99	13,02	38,91	317,06	294.1а
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58	391.2а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.4
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>390</b>	<b>13,42</b>	<b>13,32</b>	<b>53,42</b>	<b>381,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1920</b>	<b>69,73</b>	<b>66,81</b>	<b>297,03</b>	<b>2048,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1920</b>	<b>69,73</b>	<b>66,81</b>	<b>297,03</b>	<b>2048,72</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1920</b>	<b>69,73</b>	<b>66,81</b>	<b>297,03</b>	<b>2048,72</b>	