



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я Сад 12ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	200	5,42	7,52	22,14	177,66	185.а 1
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1	1.2а
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58	391.1а
	конфета	30	0,42	2,46	20,82	107,7	15.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	8,96	14,21	63,63	419,04	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	200	3,00	1,00	42,00	192	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	192	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	200	5,90	6,94	17,34	155,62	82.1а
	Тефтели рыбные паровые	80	30,99	10,26	9,70	254,55	260а
	Соус томатный	30	0,52	0,96	2,94	22,88	348.1 а
	Пюре картофельное	150	4,63	3,90	33,60	188,65	321.1а
	кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	13.а
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,24	1,08	20,28	89,96	378.а
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	47,33	23,84	113,61	847,46	
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,76	391.а.2
	вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	16
	снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	403.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	6,76	6,12	54,06	295,6	
УЖИН	Суп молочный с макаронными	200	4,66	6,60	21,22	162,34	93.1
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58	391.1а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1а
ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,09	6,90	35,73	227	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2305	73,14	52,07	309,03	1981,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2305	73,14	52,07	309,03	1981,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2305	73,14	52,07	309,03	1981,1	