

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет (Осень-Зима) с 01.10.2022

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рисом)	200	5	5	16	130	141
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		440	11	11	40	312	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Салат из моркови,	50	1	3	6	52	21
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Шницели из говядины,	70	11	9		124	339
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			14	54	484
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		710	23	17	77	599	
Полдник							
	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Полдник		250	8	8	24	197	
Ужин							
	Котлеты рыбные любительские,	70	8	1	4	63	308
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		480	20	8	71	446	
Итого за день		2 050	63	44	229	1627	