

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3- 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		355	3,7	7,6	34,3	216,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,3	0	0,6	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,6	2,3	11,5	79,6	90
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2	3,4	16,6	98,9	200
	ПТИЦА С ОВОЩАМИ	80	20,03	12,79	0	208,9	317
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		575	17,7	20,9	67,6	499,8	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,4	0,6	21,1	88,5	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		230	4,9	8,0	31,7	231,6	
ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,2	1,5	11,2	100,5	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		405	20,1	18,6	82,3	488,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,9	55,2	226,0	1481,7	

