

Меню приготавливаемых блюд

на «23» июля 2024 года

Возрастная категория: 1,6-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.6-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	200	7,1/9,1	4,4/7	17,9/27,9	136/186	№ 22
	Кофейный напиток	180	200	0,12/0,52		6,8/8,4	37,6/67,6	№ 6
	Хлеб пшеничный	25	25	1,08	1,2	15,8	61,8	Гост 26987-86
	Масло сливочное	5	5	0,1	3,8	0,1	44,6	Гост 322612013
Итого за завтрак		360	430	8,4/10,8	9,4/12	40,6/52,2	280/360	
2 завтра	Сок фруктовый	90	100	2,1/2,7	0,1/0,8	10,15/13,05	70/90	Гост 32103-2013
Итого за второй завтрак		90	100	2,1/2,7	0,1/0,8	10,15/13,05	70/90	
обед	Салат из моркови с сахаром	40	60	0,8/0,9	2/2,5	3,3/9,5	47,7/80,5	№ 45
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	200	1,8/1,9	2,65/5,3	11,3/20,5	80,5/118,5	№ 42
	Фрикадельки рыбные, соус	50/25	80/25	4,8/7,9/1,1	10,7/12,5/0,65	5,8/9,1/4,2	130,5/140,5/26,1	№36/2, № 34
	Картофельное пюре	110	150	2,5/2,9	1,6/2	18,1/19,45	95,6/120,5	№ 10
	Хлеб ржаной	50	50	3	1,1	21,3	78,4	Гост 26987-86
	Компот из сухофруктов	180	200	0,7/1,2	–	7,05/7,5	31,2/65,5	№ 7
Итого за обед		605	765	14,7/18,9	18,7/24,05	71,05/91,35	490/630	
полдник	Ватрушка с творогом	50	50	3,5	2	15,3	107,5	
	Ряженка	150	200	2,8/4,6	5,05/7	15,15/23,85	102,5/162,5	Гост 31455-2012
Итого за полдник		200	250	6,3/8,1	7,05/9	30,45/39,15	210/270	
Итого за день:		1315	1645	31,5/40,5	35,25/45,85	152,25/195,75	1050/1350	