

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев безмолочная жидкая	250	3,08	1,55	22,93	116,42	67
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	8,47	2,89	61,83	305,97	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142
	Гуляш из отварной говядины(1-й вариант)	90	16,65	8,54	2,85	155,22	367
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Компот из чернослива и изюма	200	0,70	0,00	21,60	85	5/10
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 40/50	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	34,88	26,59	110,57	761,17	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсин) 180	180	1,62	0,36	14,58	77,4	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Печенье 30	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	410	4,87	3,30	36,90	312,5		
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный 30/50	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Картофель отварной	150	2,89	4,23	16,17	144,44	54
	Печень тертая	100	13,90	23,80	3,20	282	400
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА УЖИН	500	20,59	28,51	55,95	591,9		
УЖИН 2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА УЖИН 2	200	0,10	0,00	15,20	61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2415	68,91	61,29	280,45	2032,54		