

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая безмолочная	200	4,44	10,56	29,04	228,88	255
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,50	5,25	25,50	155	96
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный 25/35	25	1,90	0,20	12,30	58,75	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	9,69	16,31	90,36	546,64	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02		
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	1,76	2,36	11,76	75,4	149
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115	9/10
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,04	27,05	101,80	762,4	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Картофельные котлеты, запеченные под соусом сметанным с луком	150	6,18	14,82	13,88	213,75	209
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,18	15,02	14,08	305,75	
УЖИН	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120	11,40	6,17	5,40	122,57	343
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		540	20,16	12,86	84,40	535,42	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,20	0,00	0,04	1,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2370	65,27	71,24	290,68	2152,13	