

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	100	12,75	11,50	0,75	157,5	1/6
	Какао	200	3,62	3,66	24,96	144,48	496
	Фрукты свежие (яблоки) 120	120	0,48	0,48	11,76	56,4	112
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>21,54</b>	<b>16,26</b>	<b>65,65</b>	<b>497,63</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,2	161
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	170
	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106	346
	Макароны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174	294
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>25,90</b>	<b>22,55</b>	<b>105,64</b>	<b>731,82</b>	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263	234
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>7,60</b>	<b>13,30</b>	<b>29,80</b>	<b>355</b>	
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380	377
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>560</b>	<b>28,56</b>	<b>24,26</b>	<b>62,08</b>	<b>584,2</b>	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2445</b>	<b>83,80</b>	<b>76,37</b>	<b>263,21</b>	<b>2170,57</b>	