

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная безмолочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	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) 20	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,48	12,66	69,30	456,92	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153
	Азу	200	16,30	17,48	20,80	305,84	364
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,32	24,24	92,22	712,04	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Котлеты морковные	150	5,29	6,60	20,70	163	214
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,29	6,80	20,90	255
УЖИН	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144	405
	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,55	38,88	225,59	43/3
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА УЖИН		630	22,81	16,83	94,64	627,79	
УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,00	0,00	0,00	110
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2420	76,90	60,53	277,06	2161,75	