

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
	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 ЗАВТРАК		460	9,96	10,48	54,88	356,44	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Печень, тушенная в соусе 1/12	100	13,30	7,70	5,50	144	401
	Картофельное пюре 150	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	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		850	27,08	22,40	101,54	720,1	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Плоды свежие (яблоки) 150	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Ватрушка с творогом	75	9,81	9,35	30,23	244,61	5/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	11,41	9,95	44,93	425,11	
УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120	11,40	6,17	5,40	122,57	343
	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе (с соусом молочным)	200	4,10	8,40	19,80	171	190
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА УЖИН		600	21,68	15,33	80,00	545,37	
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:		2535	70,33	58,16	281,39	2048,94	