

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	100	12,75	11,50	0,75	157,5	1/6
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>18,11</b>	<b>12,26</b>	<b>49,75</b>	<b>384,46</b>	
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Салат сельдь с картофелем	60	3,12	7,62	6,18	105,6	68
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Гуляш из отварной говядины(1-й вариант)	90	16,65	8,54	2,85	155,22	367
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174	294
	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>30,49</b>	<b>28,92</b>	<b>99,96</b>	<b>784,62</b>	
ПОЛДНИК	Зразы картофельные с овощами	150	5,29	6,70	13,60	136	205
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>6,29</b>	<b>6,90</b>	<b>13,80</b>	<b>228</b>	
УЖИН	Тефтели рыбные	100	8,70	5,30	9,60	121	349
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>21,32</b>	<b>13,18</b>	<b>62,30</b>	<b>454,06</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>2360</b>	<b>76,41</b>	<b>61,26</b>	<b>225,85</b>	<b>1853,06</b>	