

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	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>505</b>	<b>15,89</b>	<b>15,86</b>	<b>67,56</b>	<b>476,87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142
	Картофель отварной (без масла)	200	3,80	9,80	25,40	204	426
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113	345
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>30,42</b>	<b>20,11</b>	<b>134,53</b>	<b>782,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Котлеты овощные с творогом	150	10,30	16,40	20,40	270	326
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>11,70</b>	<b>16,60</b>	<b>20,60</b>	<b>390</b>	
<b>УЖИН</b>	Печень, тушеная в соусе 1/12	100	13,30	7,70	5,50	144	401
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,90	75,64	507
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>	<b>24,23</b>	<b>9,17</b>	<b>84,84</b>	<b>518,24</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>120</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2415</b>	<b>83,64</b>	<b>61,94</b>	<b>307,73</b>	<b>2287,25</b>	