

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая безмолочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Какао	200	3,62	3,66	24,96	144,48	496
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
	Хлеб пшеничный 25/35	25	1,90	0,20	12,30	58,75	108
	Плоды свежие (яблоки) 150	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>13,41</b>	<b>11,92</b>	<b>93,88</b>	<b>539,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	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) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>24,04</b>	<b>20,84</b>	<b>85,00</b>	<b>625,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Печенье 30	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>3,65</b>	<b>3,24</b>	<b>32,62</b>	<b>282,1</b>
<b>УЖИН</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	366
	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) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>710</b>	<b>28,39</b>	<b>21,15</b>	<b>69,36</b>	<b>669,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2380</b>	<b>69,49</b>	<b>57,15</b>	<b>280,86</b>	<b>2116,63</b>	