

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	9,96	10,48	69,86	413,28	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный 50/60	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		750	39,42	34,02	68,14	824,84	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,70	3,80	29,90	138	637
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	Фрукты свежие (яблоки) 150	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	4,80	4,60	66,80	301,5	
УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120	11,40	6,17	5,40	122,57	343
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Картофель отварной	150	2,89	4,23	16,17	144,44	54
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Хлеб пшеничный 50/60	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 УЖИН		650	21,77	16,76	86,27	614,81	
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:		2470	76,15	65,86	291,11	2156,35	