

10-ти дневное меню для детей 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день I							
Завтрак	Каша вязкая ячневая с маслом	200	8,4	8,07	29,65	216,67	106
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,5	14,3	79,3	пп
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,8	31,0	261
	Масло порциями	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5
Итого:		445	10,3	12,2	51,8	360,0	
2 Завтрак	Сок	200	2,33	2,8	13,53	89,33	пп
Итого:		200	2,33	2,80	13,53	89,33	
Обед	Суп картоф.с вермишелью	180	1,944	2,02	12,35	75,46	64
	Плов из курицы	150	14,69	15,04	51,14	393,87	ттк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		540	18,40	17,42	88,88	586,43	
Полдник	Булочка домашняя	75	7,96	9,09	22,9	200,22	ттк
	Фрукты (Яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	248
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	8,68	36,04	262
Итого за день:		335	8,35	9,41	39,42	271,46	
			39,36	41,80	193,63	1307,17	

Утверждаю: С.В. В. Б. Селукова

« 28 » декабрь 2024г.

