

Меню приготавливаемых блюд

садик 03,03,2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная мол с маслом слив	200	5.10	6.30	22.86	168.2	5/4
	Чай	200	0.00	0.00	9.98	37.96	10/10
	батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	6\13
	масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	7\13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	6.64	10.50	43.18	291.61	
10:00	Сок "мой"	200	0.00	0.00	90.80	363.2	14
ИТОГО ЗА 10:00		200	0.00	0.00	90.80	363.2	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0.94	2.53	6.50	52.78	29\1\1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3.46	4.80	9.32	94.88	6/2
	тефтели из мяса кур	60	9.19	10.41	5.73	154.97	13\9
	Картофельное пюре	130	3.11	4.30	19.40	129.17	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0.38	0.08	16.32	64.9	6/10
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	2
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.98	0.27	11.40	59.7	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20.38	22.63	75.35	591.2	
ПОЛДНИК	Рис в молоке	200	3.84	5.32	15.58	125.52	22/2
	Какао с молоком	200	3.46	3.68	15.38	106.96	12/10
	батон	10	0.75	0.29	5.14	26.2	17
	печенье сахарное	12	0.90	1.80	8.16	51.6	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		422	8.95	11.09	44.26	310.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1747	35.97	44.22	253.59	1556.29	