

Меню приготавливаемых блюд на 31.05.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 Неделя День 1							
Завтрак:	Куры отварные с	65	24.7	19.1	11.6	311	120
	гречкой,	120	5.7	4.82	27.45	180.34	67
	томатной подливой	30	1.46	7.08	12.59	119.9	348
	хлеб	20	1.5	0.25	11.8	47.25	2
	Чай,	200	0.03	0.01	5.66	18.67	136
	булка с маслом	30/5	6.12	2.97	54.1	340	1
Итого за завтрак		470	39.51	34.23	123.2	1017.16	
Второй завтрак:	Сок мультифруктовый	100	3.33	-	11.23	45.33	134
Итого за 2-й завтрак		100	3.33	-	11.23	45.33	
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	50	1.57	5.08	3.9	67	10
	Рассольник «Ленинградский» с курами	200	0.84	2.05	6.64	48.3	76
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	2
	Биточки куриные	60	14.82	15.43	19.92	238.33	306
	с рисом,	120	2.43	3.58	24.46	139.8	315
	томатной подливой	30	1.46	7.08	12.59	119.9	348
	Компот из свежих яблок	200	3.88	3.88	8.93	34.69	12
Итого за обед		700	28	37.6	98.6	742.52	
Полдник:	½ яйца,	22	6.35	5.75	9.92	110.5	569
	Макароны с маслом	120	3.66	2.81	17.58	110.32	317
	Кофейный напиток	200	1.22	0.73	12.39	58.86	361
	булка	30	2.3	1.2	27.2	104.8	147
	Банан	280	0.6	0.2	8.4	38.4	368
Итого за полдник		652	14.13	10.69	75.49	422.88	
Итого за день:		1922	84.97	82.52	308.52	2227.89	