

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : Дети 3-7 лет



2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	4	5	44	233	100 ТТК
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5	4.0	27	148	274 ТТК
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3	3	14	97	508 ТТК
ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:		450	11	12	86.0	478	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	0	17	78	537
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0	0	10	47.0	118
Итого за прием пищи:		270	1	1	28	125	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1	2	0.0	16	11 ТТК
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2	4	12	87	139
Обед	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	9	12	7.0	174.0	246
Обед							
Обед	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2	5	12.0	101	434
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0	12.0	59	115
Обед	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ	170	0.0	0.0	19	327.0	ТТК
Итого за прием пищи:		660	17	23	72	811	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2	3	22	125	609
	МАРМЕЛАД	20	0	0.0	17	113	ТТК
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6	5.0	8	108.0	535
Итого за прием пищи:		250	8	8	48.0	346	
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	50	1.0	2	4	40	121 ТТК
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9	13	4	169	307 ТТК
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0	12.0	59	115
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0	0	8	33	504 ТТК
Итого за прием пищи:		450	14	16.0	37	349	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	51	59.0	270	2109	