

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 3-7 лет

Неделя: 1
День: понедельник

Рацион: Детский сад (сад)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	140	3,37	3,55	11,78	92,68		101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107		416	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14		560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4		6	
	Итого за Завтрак	354	9,44	9,94	41,51	296,22			
	Завтрак 2								
	Сок в асортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33		418	
Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33				
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8		63	
	Котлеты рыбные ленинградские	60	8,37	2,93	6,78	87		272	
	Каша гречневая рассыпчатая с	120	6,88	1,84	30,91	195		330	
	Сливочным маслом.	40	0,57	2,44	3,34	37,56		34	
	Салат из свежих овощей.	180	0,4	0,02	24,99	101,7		394	
	Компот из сушеных фруктов.	20	1,58	0,2	9,24	46,76		560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98		527	
Итого за Обед	620	20,23	11,19	93,83	587,8				
Полдник	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	33,31	193		457	
Итого за Полдник	60	4,22	4,81	33,31	193				
Итого за день	Итого за Полдник	1 364	39,34	30,14	190,28	1221,35		250-00	

Рацион: Детский сад (Сад)													Неделя: 2													День: четверг												
Прием пищи		Наименование блюда				Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	(лист 9)																									

