

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

06 августа 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром (батон, сыр)	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	103*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	140	5,01	6,58	20,16	159,88	272*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	140	2,46	2,17	10,56	71,86	394**
Итого за Завтрак 1		320	12,31	11,60	45,48	336,54	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло растительное, соль)	40	0,58	6,03	2,52	66,36	13***
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	200	1,68	4,09	13,27	96,90	76**
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом (капуста, мясо говядина, крупа рисовая, лук, масло сливочное, яйцо, сметана, мука, соль, томат-паста)	120/30	11,12	8,28	17,30	188,28	298**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (кисель, сахар)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116*
Итого за Обед		570	16,41	18,76	65,04	497,34	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	50	4,25	2,33	29,41	155,83	589*
Итого за Полдник		200	8,60	6,08	35,41	230,83	
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука, томат-паста, сахар, соль, масло сливочное)	155	2,29	11,00	14,44	166,00	137**
Ужин	Фруктовый чай (апельсин, лимоны, сахар, чай)	150	0,19	0,19	19,02	78,05	ттк 1.24
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		335	4,76	11,43	48,22	314,55	
Итого за день			42,58	47,97	204,25	1 425,26	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

