

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи  | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |
|---|---|-------------|------------------|--------------|
|   |   |             | Б                | Ж            |
| <b>9 день (четверг)</b>   |   |             |                  |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                                  | 125         | 5,67             | 6,47         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Чай с сахаром   | 170         | 10,20            | 2,60         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Бутерброды с маслом   | 20          | 1,22             | 3,78         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>  |   | <b>315</b>  | <b>17,09</b>     | <b>12,85</b> |
| <b>10:00</b>  | Кисломолочный напиток (кефир, снежок, йогурт, варенец, ряженка) | 180         | 9,00             | 5,76         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>  |   | <b>180</b>  | <b>9,00</b>      | <b>5,76</b>  |
| <b>ОБЕД</b>   | Суп крестьянский с крупой                                       | 200         | 1,70             | 4,08         |
| <b>ОБЕД</b>   | Картофельное пюре   | 150         | 3,15             | 6,60         |
| <b>ОБЕД</b>   | Рыба запеченная   | 80          | 10,91            | 6,19         |
| <b>ОБЕД</b>   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 35          | 0,11             | 0,00         |
| <b>ОБЕД</b>   | Компот из свежемороженой ягод                                   | 180         | 0,18             | 0,07         |
| <b>ОБЕД</b>   | Хлеб пшеничный  | 100         | 7,60             | 0,80         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>  |   | <b>745</b>  | <b>23,65</b>     | <b>17,74</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Омлет с зеленым горошком  | 85          | 6,52             | 8,07         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Напиток из кураги   | 180         | 1,49             | 0,07         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Хлеб пшеничный  | 100         | 7,60             | 0,80         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>  |   | <b>365</b>  | <b>15,61</b>     | <b>8,94</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1605</b> | <b>65,35</b>     | <b>45,29</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>  |   | <b>1605</b> | <b>65,35</b>     | <b>45,29</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |   | <b>1605</b> | <b>65,35</b>     | <b>45,29</b> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности |   |             | <b>16,32</b>     | <b>25,44</b> |

| гва, г        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|
| у             |                                   |               |             |
| 25,11         | 181,24                            | 1,013         | 189         |
| 11,05         | 41,89                             | 5,1           | 136         |
| 7,31          | 68                                | 0             | 1.1         |
| <b>43,47</b>  | <b>291,13</b>                     | <b>6,113</b>  |             |
| 15,30         | 156,6                             | 1,08          | 536         |
| <b>15,30</b>  | <b>156,6</b>                      | <b>1,08</b>   |             |
| 11,64         | 90                                | 7,96          | 160         |
| 16,35         | 138                               | 5,1           | 434         |
| 7,98          | 131                               | 0,632         | 254         |
| 0,31          | 1,72                              | 1,225         | б/н         |
| 15,68         | 62,5                              | 36            | 127         |
| 49,20         | 235                               | 0             | 114         |
| <b>101,16</b> | <b>658,22</b>                     | <b>50,917</b> |             |
| 8,41          | 132                               | 0,697         | 219         |
| 29,68         | 129,11                            | 1,458         | 556         |
| 49,20         | 235                               | 0             | 114         |
| <b>87,29</b>  | <b>496,11</b>                     | <b>2,155</b>  |             |
| <b>247,22</b> | <b>1602,06</b>                    | <b>60,265</b> |             |
| <b>247,22</b> | <b>1602,06</b>                    | <b>60,265</b> |             |
| <b>247,22</b> | <b>1602,06</b>                    | <b>60,265</b> |             |
| <b>61,73</b>  | <b>1602,06</b>                    | <b>15,05</b>  |             |