

Неделя 1 ФЭИРЬ 5 (3-7 лет)



20.10.2023

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	168,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого завтрак:</b>	<b>390,0</b>	<b>6,7</b>	<b>15,2</b>	<b>54,5</b>	<b>280,4</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Вафли	20	5	6,6	14,6	68	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>20,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>68,0</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Шефтели мясные	80,0	5,7	9,5	7,7	79,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
<b>Итого обед:</b>	<b>680,0</b>	<b>15,6</b>	<b>19,7</b>	<b>100,5</b>	<b>563,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	178,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПФ
<b>Итого полдник:</b>	<b>250,0</b>	<b>9,7</b>	<b>20,2</b>	<b>68,6</b>	<b>296,4</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1340,0</b>	<b>37,0</b>	<b>61,7</b>	<b>238,2</b>	<b>1208,4</b>	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. Ф.А. Шутельян, Москва 2016.