

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата 03.11.2022



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
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	97Р
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	6,7	15,2	54,5	280,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	5	6,6	14,6	68	
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	68,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Тефтели 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	97Р
Итого обед:	680,0	15,6	19,7	100,5	563,6	
ПОЛДНИК						
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	97Р
Итого полдник:	250,0	9,7	20,2	68,6	296,4	
Всего за день:	1340,0	37,0	61,7	238,2	1208,4	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технико-технологических нормативов на продукты для питания детей в ЦОС. ВУШУ им. П.М. Эрдманна, Москва 2016.