

Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (геркулесовая)	180	6,08	9,03	23,22	202,41	0,81	31
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	11,32	18,65	47,82	427,32	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп лапша - домашняя	180	1,59	3,64	8,54	73,62	0,36	86/118
	Картофельное «Азу»	180	19,4	11,9	30,6	192,4	10,6	637
Обед для детей 3-7 лет	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	590	24,06	16,14	73,69	423,02	11,26	-
	Омлет	100	6,11	6,28	7,25	125,00	0,13	56
Полдник для детей 3-7 лет	Икра кабачковая	40	1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,7	0,00	123
	Итого за прием пищи:	350	9,61	13,76	34,21	317,1	5,49	-
Итого за день:			45,39	48,95	165,52	1211,44	28,61	-