

17.02.2025

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю: **Т.М. Хмелева**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	
			белки	жиры	углеводы		
8 неделя	День 11		33,3\43,7	34,8\46,3	153,9\196,4	1060\1377,7	
<u>завтрак</u>	Каша кукурузная <u>эсидная</u>	150\200	4,1\5,5	4,4\5,9	20,3\27	137\183	
	Бутерброд с сыром	20\10, 20\10	4,2\4,2	2,6\2,6	9,9\9,9	80\80	
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2,4\3,2	2\2,7	11,9\15,9	75\101	
<u>Итого</u>			<b>10,7\12,9</b>	<b>9\11,2</b>	<b>42,1\52,8</b>	<b>292\364</b>	
	10 ч		0,1\0,1	0,4\0,4	17\21,3	70,8\89	
	<u>обед</u>	Яблоко свежее	130\160	8,9\11,7	5,9\7,4	8,9\10,1	124\154
		Уха с крупой	150\180	2,4\3	3,5\4,4	15,1\18,9	102\127
		Пюре картофельное	120\150	7,2\9,2	7,8\8,8	7,1\8,3	127\149
		Шницель из говядины	60\70	0,9\1,1	1,3\1,6	6,5\8,1	41\51
		Икра кабачковая	40\50	0,2\0,3	0\0	12,7\15,2	52\62
		Компот из сухофруктов	150\180	0,2\0,4	0,1\0,2	4,4\8,8	19\39
		Хлеб пшеничный	10\20	0,2\0,4	0,4\0,4	11,3\11,3	52\52
	Хлеб ржаной	30\30	0,7\0,7	0,4\0,4	<b>66\80,7</b>	<b>517\634</b>	
<u>Итого</u>		<b>20,5\26,4</b>	<b>19\22,8</b>	<b>18,5\18,5</b>	<b>151\151</b>		
<u>полдник</u>	Печенье сахарное	50\50	0,8\0,8	8,2\8,2	12,2	50	
	Сок фруктовый (с 1-3 лет)	174	0,3	0	26,7	107	
	Витаминный напиток (с 3-7 лет)	200	0	0	<b>30,7\45,2</b>	<b>201\258</b>	
<u>Итого</u>		<b>1,1\0,8</b>	<b>8,2\8,2</b>	<b>155,8\1200</b>	<b>1080,8\1345</b>		
<u>Всего</u>		<b>32,4\40,2</b>	<b>36,6\42,6</b>				