

3 день

*ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ



возрастная группа 3-7 лет

И.В. Климкин

номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, к
Завтрак						
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	5	6	24,25	
7.035/2	Батон с маслом 25/6	31	2,04	5,73	13,96	
2021/36/10	Какао с молоком	180	4,07	3,87	25,89	
Итого за прием:		411	11,11	15,6	64,1	4
Второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	
Итого за прием:		100	0,35	0,35	10,38	
Обед						
7.24/1/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и маслом	50	0,56	3,72	7,19	
7.8/2/2	Пицци из свежей капусты со сметаной	180	1,41	2,48	7,28	
7.249	Печень по-стругановски	80	11,73	5,21	0,66	1
7.142/2	Каша перловая	100	3,04	3,68	23,25	1
7.115/2	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	14,67	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	3,68	12,54	
Итого за прием:		640	20,49	18,95	75,61	5
Полдник						
7.1.46/5	Сельдь	50	6,55	6,93	1,3	
7.29/1/4	Салат из картофеля, моркови, лука, сол. огур, с маслом	45	0,64	4,03	4,93	
2021/189/8	Батон	25	1,92	0,75	13,32	
4.10/10	Чай	180	0	0	8,17	
Итого за прием:		275	7,19	10,96	14,4	1
Итого за день:		1426	39,14	45,86	164,49	12