щий

ню для питания детей 3-7 лет

2022

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецеп
Завтрак									
Бутерброд с маслом	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Запеканка из творога со сг .молоком 150/20	ДС	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2012г	238
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		357	23	44,21	540,69	3,9	3,9		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону (яблоко)	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Винегрет овощной	ДС	50	0,4	0,05	0,85	62	0	СБ 2017	
Борщ с картофелем, со сметаной	ДС	205	3,9	4,6	12,5	107	7	СБ.ДОУ 2012г	58
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	8,7	4,9	5,5	102	8	СБ.ДОУ 2012г	310
Макароны отварные с маслом	ДС	130	4,8	3,9	23	146	0	СБ.ДОУ 2012г	317
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ.ДОУ 2012г	398
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		698	23,32	20,73	96,5	640,7	50,9		
Полдник									
Кондитерское изделие или Булочка российская	ДС	50	3,5	4	27,9	160	0,01	СБ.ДОУ 2012г	474
Молоко кипячённое	ДС	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		230	8,98	8,88	36,97	262	2,51		
Ужин									
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	200	3	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		400	7,77	2,89	52,21	264	0	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за второй день		1785	63,47	77,11	736,37	1214,6	64,81		