

содержано:
содержащий



Меню для питания детей 3-7 лет 2023

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепта.
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Омлет натуральный	ДС	155	13,9	25	2,9	292	0,22	СБ.ДОУ 2012г	215
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого за завтрак		335	19,22	34,96	27,53	519,8	1,42		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	СБ.ДОУ 2012г	СБ.ДОУ 2012г	368
Икра свекольная	ДС	50	1,2	0	2,6	50	2,84	СБ.ДОУ 2012г	54
Суп картофельный с клецками	ДС	200	2,69	2,84	17,14	104,8	4,6	СБ.ДОУ 2012г	85
Котлеты рубленные из птицы	ДС	70	9,3	7,1	8,5	135	0,6	СБ. ШП 2012г.	305
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	5,7	5	32,8	200	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131	0,80	СБ.ШП 2005г.	349
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	приложение
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	приложение
Итого за обед		690	24,49	19,17	119,24	758,3	70,37		
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	9,4	1,14	26	154	0	СБ.ДОУ 2012г	458
Чай с молоком	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	394
Итого полдник		230	12,07	3,48	40,31	243	1,2		
Ужин									
Суп молочный рисовый	ДС	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2012г	93
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	приложение
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		400	23,47	15,19	36,65	376	1,25	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за четвёртый день		1755	79,65	73,2	233,73	1941,1			