



Е.В. Сайдалиева

Ежедневное меню с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная мол. жидкая	200	5,66	4,08	28,93	139,46	0,26	Пермь 12 г . т/к № 277
	Молоко	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка с джемом	40/30	1,97	6,22	24,34	178,55	0,04	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	470	13,21	16,67	63,35	438,2	0,79	
2 завтрак	Напиток из лимона	180	0,9	0,18	35,76	88,2	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	88,2	7,2	
Обед	Суп с клецками	200	3,35	3,9	6,46	72,59	2,31	Пермь 11 г т/к № 69
	Биточки мясные	70	10,89	12,15	10,54	157,96	0,09	Пермь 11 г. т/к № 255
	Макароны отварные	100	5,17	3,92	14,27	147,43	-	Пермь 12 г . т/к № 432
	Салат из свеклы с солен. огурцом	60	0,69	5,44	2,82	63,09	6,82	Пермь 11 г .т/к № 38
	Компот из изюма	180	0,28	0,18	19,68	81,48	0,25	Пермь 11 г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	-
	Итого	685	22,43	26,09	54,27	612,6	9,47	-
Уплотненный полдник	Салат картофельный с огурцами солеными	150	5,91	8,78	6,94	135,22	4,52	Пермь 11г. т/к № 43
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г . т/к №122
	Чай	200	-	-	13,92	61,0	-	Москва 07г. т/к № 132
	Ватрушка с творожным фаршем	160	10,55	6,82	67,86	332,98	0,2	Пермь 11г. т/к № 450
	Итого	550	17,46	17,06	95,02	610,5	4,54	
	Итого за 1 день		54,0	60,0	248,4	1749,5	22,0	