

ДАЮ:
ОУ № 4
ИКОВА

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет/ 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	белки	белки	жиры	жиры	углевод	углевод	энергетическая ценность	энергетическая ценность	№ рецептуры
		от 1-3х	3-6 лет	от 1- 3х	3-6лет	от 1- 3х	3-6 лет	от1-3х	3-6лет	от1-3л	3-6 л	
	Каша ассорти молочная (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	200	4,5	6	4,5	6	20,6	27,4	186	248	12
	Кофейный напиток с молоком	150	200	4,5	6	3,9	5,8	20,1	26,8	133,5	178	14
	Батон с сыром	25/7	35/11	1,2	1,7	0,7	1	3,5	4,9	26	36,4	56
Итого		337	447	10,2	13,7	9,1	12,8	44,2	59,1	345,5	462,4	
10ч	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	69
Итого		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом	30	60	0,56	0,84	2,44	3,66	3,56	5,34	40	60	49/1
	Свекольник со сметаной	150	200	2,59	3,46	6,6	8,8	17,55	23,4	139,5	186	30
	Гуляш мясной	80	100	9,76	11,83	10,68	14,11	2,9	4,13	146,21	190,24	72
	Горох отварной	80	130	4,2	5,46	2,3	2,99	12,5	16,25	113	146,9	39
	Компот из кураги	150	200	0,6	0,8	0,15	0,2	27,15	36,2	108	144	22
	хлеб пшенич	25	35	2	2,8	0,25	0,35	13	18,2	60	84	76
	хле ржаной	25	35	2	2,8	0,25	0,35	11,75	16,45	57,5	80,5	74
Итого		540	760	21,71	27,99	22,67	30,46	88,41	119,97	664,21	891,64	
	Булочка "Домашняя"	60	70	4,23	4,94	5,46	6,37	37,77	44,06	216,82	252,96	769
	Молоко	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81	97,2	965
Итого		210	250	8,58	10,16	9,21	10,87	44,97	52,7	297,82	350,16	
Итог за день		1187	1557	40,89	52,25	41,38	54,53	187,38	241,57	1354,53	1751,2	