

День: 3 Меню на 24.04.24

Неделя: Среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Омлет натуральный	150	17,9	25,5	3,69	316,3	0,49
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00
3	Сыр порционный	12					
4	Масло сливочное	5					
5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28
		410	22,95	27,21	49,02	533,44	0,77
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок абрикосовый	150	0,5	0,00	12,7	55	4,0
ОБЕД							
1	Салат овощной с горошком	50	0,68	5,46	5,37	69,14	3,42
2	Свекольник со сметаной	180	1,32	3,07	6,96	60,84	2,73
3	Оладьи из печени по –кунцевски в молочном соусе	70	8,04	8,12	9,68	160	4,73
4	Рис припущенный с маслом сливочным	130	5,07	3,40	28,79	166,2	0,29
5	Хлеб ржаной	50	3,13	0,57	15,8	42,65	0,00
6	Компот из чернослива	180	0,33	0,20	20,87	50,58	0,28
		660	18,57	20,82	87,47	539,41	11,45
ПОЛДНИК							
1	Ватрушка ванильная	70	3,19	1,82	45,47	211,03	0,00
2	Ряженка	180	0,9	3,94	7,36	85,07	1,26
		250	4,09	5,76	52,83	296,1	1,26
УЖИН							
1	Тефтели из мяса с рисом»Ежики»	70	4,40	6,02	5,73	102,7	0,56
2	Картофельное пюре	150	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
3	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,0
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00
		460	9,48	9,68	59,44	383,02	64,01
Итого за 3 день:		1780	55,59	60,47	261,44	1,806,971	81,49