

МЕНЮ на 15 июля год (непереносимость БКМ)

Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)
Б		Ж	У	Б			Ж	У		
Завтрак										
<i>Омлет натуральный</i>	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
<i>Каша жидкая из пшеничной крупы на напитке овсяном</i>	150	3,99	3,93	27,15	161,32	200	5,35	5,22	36,72	217,12
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Завтрак 2 (10 часов)										
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед										
<i>Салат из свежих огурцов</i>	30	0,45	1,06	1,32	16,49	60	0,9	2,12	2,64	32,98
<i>Суп картофельный с рисом с курицей</i>	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
<i>Биточки мясные (свинина, птица)</i>	60	7,93	8,14	6,59	130,93	80	10,53	10,39	9,09	171,44
<i>Картофель и овощи, тушеные в томатном соусе</i>	120	2,68	2,48	20,44	115,4	150	3,35	3,59	25,47	148,42
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,53	0,04	14,83	62,57	180	0,53	0,05	16,72	70,15
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,32	0,24	7,93	39,60
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Полдник										
<i>Булочка с маком</i>	50	5,06	7	29,39	200,6	50	5,06	7	29,39	200,6
<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
Ужин										
<i>Салат из свежих помидоров</i>	30	0,37	2,06	1,4	26,28	60	0,69	4,11	2,64	51,66
<i>Гуляш из филе индейки</i>	60	13,35	6,12	1,44	118,47	80	16,24	8,37	2,5	155,43
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	110	4,51	3,49	28,09	161,86	130	5,61	4,61	34,94	203,75
<i>Чай ягодный</i>	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		53,55	47,95	217,59			1531,66	67,44	61,26	