



Калорийность блюд 10-ти дневного меню. Дети 3-7 лет. Дети ОВЗ 3-7 лет

1 день	Наименование блюда	Выход порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	4,6	5,56	27,8	180,4	0,97	28
	Батон с джемом	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,48	4
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82	0,19	3
Итого		390						
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	16,14
		150						
	Суп гороховый с гречками	180/20	3,94	3,68	11,74	97,2	4,17	32
Обед	Говядина тушеная с капустой	180	24,25	58,41	14,5	492,7	33,5	371
	Кисель	200	1,08		30,2	117,8	0,33	12
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
Итого	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
		420						
Полдник	Компот из свежих фруктов/ягод	200	0,155	0,155	24	98,4	1,73	17
	Кондитерское изделие	30-60						
		260						
Итого	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,12	8,16	44,76	295	0,06	1
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11	44,4	0,033	4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		390						
Итого за 1 день		1610	53,201	80,796	245,979	1738,22	44,463	