

МЕНЮ на 12.05.2022 год

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		367	24,82	18,92	37,31	433,22	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша перловая вязкая	110	1,78	4,86	16,25	111,73	219
	Салат из отварной моркови	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	14,22	18,35	66,77	489,87	
Полдник	Ватрушка	50	2,46	4,03	30,53	139,85	79
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	6,81	8,83	36,53	228,35	
Ужин	Котлета мясная	60	8,43	6,88	6,13	119,26	199
	Рагу из овощей	120	1,52	2,72	6,80	57,75	240
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	12,97	10,14	39,87	302,81	
Итого за день		1627	59,22	56,63	190,28	1498,25	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		418	28,94	21,68	45,52	508,33	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,44	3,56	11,32	94,50	14
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Салат из отварной моркови	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		710	19,76	25,16	85,84	650,14	
Полдник	Ватрушка	70	3,45	5,64	42,75	195,79	79
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	8,67	11,40	49,95	301,99	
Ужин	Котлета мясная	80	11,25	9,17	8,18	159,00	199
	Рагу из овощей	130	1,65	2,95	7,37	62,56	240
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	15,94	12,66	43,41	351,16	
Итого за день		1928	73,71	71,30	234,52	1855,62	