



## МЕНЮ на 23.05.2022 год

**Возрастная категория: с 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>6,31</b>	<b>10,99</b>	<b>36,57</b>	<b>270,27</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Суп картофельный на м/б со сметаной	150	2,77	1,50	11,60	84,39	22
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Каша пшениная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	Салат из свёклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17,40</b>	<b>14,34</b>	<b>82,89</b>	<b>544,63</b>	
	Рогалик со сладкой начинкой	50	3,61	4,94	35,87	193,44	74
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,79</b>	<b>5,04</b>	<b>44,25</b>	<b>227,64</b>	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,24</b>	<b>18,35</b>	<b>33,00</b>	<b>361,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1647</b>	<b>44,14</b>	<b>49,11</b>	<b>206,51</b>	<b>1447,97</b>	

**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>8,60</b>	<b>13,70</b>	<b>48,41</b>	<b>351,58</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Суп картофельный на м/б со сметаной	200	3,70	2,00	15,47	112,52	22
	Котлета мясная	80	11,25	9,17	8,18	159,00	199
	Каша пшениная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	Салат из свёклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>26,00</b>	<b>21,69</b>	<b>109,67</b>	<b>757,23</b>	
	Рогалик со сладкой начинкой	70	4,33	5,93	43,04	232,13	74
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>4,53</b>	<b>6,03</b>	<b>52,34</b>	<b>270,13</b>	
Ужин	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Зеленый горошек консервированный	60	1,81	1,85	3,78	39,00	116
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>18,37</b>	<b>21,16</b>	<b>35,00</b>	<b>402,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1998</b>	<b>57,90</b>	<b>62,98</b>	<b>255,23</b>	<b>1825,91</b>	