

МЕНЮ на 06.06.2022 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
Итого за завтрак		357	6,31	10,99	36,57	270,27	
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 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 пшеничная 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
Итого за обед		560	17,40	14,34	82,89	544,63	
	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
Итого за полдник		230	3,79	5,04	44,25	227,64	
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
Итого за ужин		400	16,24	18,35	33,00	361,43	
Итого за день		1647	44,14	49,11	206,51	1447,97	

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
Итого за завтрак		438	8,60	13,70	48,41	351,58	
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 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 пшеничная 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
Итого за обед		740	26,00	21,69	109,67	757,23	
	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
Итого за полдник		270	4,53	6,03	52,34	270,13	
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
Итого за ужин		450	18,37	21,16	35,00	402,98	
Итого за день		1998	57,90	62,98	255,23	1825,91	