



МЕНЮ на .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 "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	163
	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 молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31
Итого за завтрак		357	7,65	14,09	39,46	317,04	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Жаркое по-домашнему	130	4,88	3,45	9,52	147,71	193
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		530	9,70	10,59	64,70	453,54	
Полдник	Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	8,17	13,48	38,98	305,56	
Ужин	Сырники	150	25,76	20,21	19,59	409,50	155
	Варенье	30	0,30	0,10	19,50	75,90	161
	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	29,08	20,84	66,03	611,20	
Итого за день		1587	54,90	59,19	225,47	1755,33	

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 "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	163
	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 молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		438	10,11	17,61	51,86	408,74	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,96	4,90	15,28	113,30	4
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	193
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,50	54,25	114
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		660	12,69	14,59	82,58	582,84	
Полдник	Булочка с крошкой	70	5,35	12,15	46,17	303,88	78
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	10,57	17,91	53,37	410,08	
Ужин	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Варенье	40	0,40	0,13	26,00	101,20	161
	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	32,63	23,57	76,06	694,90	
Итого за день		1898	66,30	73,88	280,17	2164,56	