

МЕНЮ на 15.06.2022г.



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 :	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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	6,41	11,77	34,14	266,52	
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 вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Азу	50	6,65	6,35	2,00	92,00	269
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	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		530	13,98	11,95	70,75	442,54	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,08	64
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
Итого за полдник		240	9,46	12,71	35,21	239,58	
Ужин	Суфле мясное	60	13,50	10,20	1,68	152,40	241
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	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	19,12	14,48	35,05	377,30	
Итого за день		1627	49,37	51,30	184,95	1369,94	

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 :	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	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	8,74	14,74	45,18	346,58	
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 с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Азу	80	10,64	10,16	3,20	147,20	269
	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	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		690	20,96	17,79	93,99	615,19	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,89	11,24	39,11	207,32	64
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		310	11,19	15,94	48,71	308,32	
Ужин	Суфле мясное	80	18,00	13,60	2,24	203,20	241
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	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	23,86	18,20	37,07	440,10	
Итого за день		1988	65,15	67,07	234,75	1754,19	