

## МЕНЮ на 20.06.2022 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
<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 пшеничная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	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>530</b>	<b>15,99</b>	<b>11,49</b>	<b>80,75</b>	<b>504,79</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>1617</b>	<b>42,73</b>	<b>46,26</b>	<b>204,37</b>	<b>1408,13</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 пшеничная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	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>690</b>	<b>23,65</b>	<b>16,94</b>	<b>106,10</b>	<b>690,83</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>1948</b>	<b>55,55</b>	<b>58,23</b>	<b>251,66</b>	<b>1759,51</b>	