

МЕНЮ на 24.06.2022 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 :	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	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		367	24,82	18,92	37,31	433,22	
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	
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша перловая вязкая	110	1,78	4,86	16,25	111,73	219
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,69	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		530	13,84	15,82	69,41	477,90	
Полдник	Ватрушка	50	2,46	4,03	30,53	139,85	79
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	6,81	8,83	36,53	228,35	
Ужин	Котлеты из птицы	60	12,00	10,80	6,42	170,57	287
	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	17,62	15,08	39,79	395,47	
Итого за день		1597	63,49	59,04	192,84	1578,94	

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 :	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	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		418	28,94	21,68	45,52	508,33	
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 клецками	200	2,44	3,56	11,32	94,50	14
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	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	19,14	20,95	87,91	621,18	
Полдник	Ватрушка	70	3,45	5,64	42,75	195,79	79
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	8,67	11,40	49,95	301,99	
Ужин	Котлеты из птицы	80	16,00	14,40	8,56	227,43	287
	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	21,86	19,00	43,39	464,33	
Итого за день		1878	79,01	73,43	236,57	1939,83	