

МЕНЮ на 11.07.2022 год



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 :	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	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
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	110
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
Итого за завтрак		367	9,69	11,06	33,91	259,01	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,21	3,60	5,15	70,87	17
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,84	9,66	4,86	144,00	2,37
	Каша перловая вязкая	120	0,19	5,30	17,70	121,88	219
	Салат из моркови с изюмом	30	0,38	2,12	5,86	43,53	108
	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		580	16,00	21,48	81,47	594,28	
	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	3,43	3,35	36,48	181,84	
Ужин	Котлеты мясные	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	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	27,68	9,68	50,69	394,20	
Итого за день		1677	57,20	45,96	212,35	1473,32	

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 :	Суп молочный рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140
	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
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		451	12,76	13,47	44,44	330,16	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	2,95	4,80	6,87	94,48	17
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,12	12,88	6,48	192,00	237
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	3,54	9,77	72,55	108
	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		720	23,67	28,02	102,75	764,47	
	Сдоба	70	4,55	4,22	39,34	206,69	73
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	4,75	4,32	48,64	244,69	
Ужин	Котлета мясная	80	11,24	9,16	8,18	159,00	199
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	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	30,14	12,69	52,29	435,50	
Итого за день		1991	71,72	58,90	257,93	1818,82	