

МЕНЮ на 21.07.2022 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
Итого за завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
2 Завтрак	Сок фруктовый	357	6,31	10,99	36,57	270,27	
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
обед	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Салат "Витаминный"	30	0,34	2,15	2,36	30,24	129
	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	7,49	31,05	36
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	18,09	20,70	63,54	534,84	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
Итого за полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
	Картофельная запеканка с мясом	210	7,47	7,43	30,99	222,30	
	Томаты в с/соку	150	12,71	18,40	26,08	319,58	204
	Чай с сахаром	30	0,00	0,00	1,20	3,60	111
	Хлеб пшеничный	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за ужин		40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за день		400	15,73	18,94	54,22	448,98	
		1627	47,90	58,25	201,62	1544,39	

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
Итого за завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
2 Завтрак	Сок фруктовый	438	8,60	13,70	48,41	351,58	
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
обед	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	200	7,74	8,51	11,35	155,90	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,18	214,76	183
	Салат "Витаминный"	50	0,57	3,58	3,93	50,40	129
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	36
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		730	25,21	28,99	90,70	755,01	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
Итого за полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
ужин	Картофельная запеканка с мясом	250	9,55	9,88	46,85	316,50	
	Томаты в с/соку	160	13,56	19,65	27,82	340,88	204
	Чай с сахаром	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за ужин		40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за день		450	16,60	20,19	57,68	476,48	
		1968	60,26	72,96	259,94	1967,57	