



МЕНЮ на 26.08.2022г.

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 :	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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		337	13,37	21,66	20,66	329,40	
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 с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Салат из белокачаной капусты с растительным маслом	30	0,58	3,02	2,36	3,91	100
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,40	36
Итого за обед		550	14,29	12,56	50,50	407,74	
	Коржик молочный	50	2,30	4,08	20,67	128,30	87/1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	2,48	4,18	29,05	162,50	
Ужин	Тефтели мясные	60	7,69	8,14	6,26	129,05	243
	Макаронь отварные	120	4,20	3,00	19,68	133,20	186
	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	14,91	11,67	52,88	388,05	
Итого за день		1617	45,45	50,47	162,90	1331,69	

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 :	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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		388	15,91	25,00	26,68	393,96	
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 с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,18	193
	Салат из белокачаной капусты с растительным маслом	50	0,96	5,04	3,94	6,51	100
	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		680	18,58	17,03	66,80	516,92	
	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	3,47	5,82	38,23	217,67	
Ужин	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Макаронь отварные	150	5,25	3,75	24,60	166,50	186
	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		460	17,26	13,78	59,76	446,65	
Итого за день		1898	55,61	62,02	201,27	1619,20	