



## МЕНЮ на 29.08.2022 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 молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,61	6,95	38,33	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>6,05</b>	<b>12,16</b>	<b>31,82</b>	<b>259,05</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 крестьянский на м/б	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	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>560</b>	<b>19,01</b>	<b>19,87</b>	<b>85,74</b>	<b>649,79</b>	
	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>3,69</b>	<b>4,10</b>	<b>32,70</b>	<b>182,70</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>1627</b>	<b>45,39</b>	<b>54,87</b>	<b>193,06</b>	<b>1496,97</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 молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	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>8,74</b>	<b>14,74</b>	<b>45,18</b>	<b>346,58</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 крестьянский на м/б	200	0,80	4,10	4,87	89,00	6
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	303,00	185
	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	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>730</b>	<b>26,85</b>	<b>28,13</b>	<b>112,65</b>	<b>881,60</b>	
	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,35</b>	<b>6,18</b>	<b>48,75</b>	<b>272,50</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>1968</b>	<b>59,71</b>	<b>70,60</b>	<b>251,38</b>	<b>1947,66</b>	