

МЕНЮ на 05.12.2022г.

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	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		357	9,20	14,28	38,19	316,92	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за второй завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		530	18,50	19,51	76,62	607,97	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за полдник		230	5,16	3,46	41,93	226,30	
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		445	15,66	19,84	40,07	400,43	
Итого за день:		1662	48,92	57,34	216,80	1635,62	

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	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	252,45	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	88
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		400	10,90	17,85	46,14	471,85	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за второй завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Суп крестьянский на м/б	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6//1
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		670	25,07	26,36	98,33	793,00	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за полдник		260	5,40	3,65	43,65	235,90	
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		520	17,89	24,15	43,95	463,18	
Итого за день:		1950	59,65	72,27	252,07	2047,93	