

МЕНЮ на 09.12.2022г.

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		367	11,39	13,62	34,44	302,67	
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 свежей капусты и свеклы	30	0,42	1,83	1,41	23,70	279
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша пшеничная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		540	14,09	15,78	69,69	456,30	
полдник	Булочка с крошкой	100	7,64	17,35	65,95	434,11	78
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	11,99	22,15	71,95	522,61	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	160	3,87	5,09	45,50	259,52	147
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		405	5,45	6,45	63,44	349,32	
Итого за день:		1662	43,32	58,25	259,52	1714,90	

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,61	4,38	21,37	143,02	136
	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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		438	13,08	15,21	44,07	361,80	
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 свежей капусты и свеклы	50	0,70	3,05	2,35	39,50	279
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,93	2,03	16,81	85,75	9
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	252
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
итого за обед		680	21,58	24,03	90,05	631,05	
полдник	Булочка с крошкой	100	7,64	17,35	65,95	434,11	78
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		280	12,86	23,11	73,15	540,31	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	170	4,11	5,40	48,34	275,74	147
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		450	5,95	6,97	68,49	377,34	
Итого за день:		1948	53,87	69,57	295,76	1994,50	