

## МЕНЮ на 20.03.2022г.

Неделя 1

День 1

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
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>7,67</b>	<b>12,84</b>	<b>36,12</b>	<b>289,92</b>	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>84,00</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,98	2,69	2,31	37,35	16
	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	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>18,17</b>	<b>19,02</b>	<b>70,64</b>	<b>555,67</b>
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,30</b>	<b>6,85</b>	<b>48,83</b>	<b>303,88</b>	
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	30	2,13	0,33	13,92	68,70	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
<b>итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>14,95</b>	<b>19,73</b>	<b>35,43</b>	<b>377,53</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1662</b>	<b>50,49</b>	<b>58,70</b>	<b>211,01</b>	<b>1611,00</b>	

Неделя 1

День 1

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	168,30	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
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,37</b>	<b>16,41</b>	<b>44,07</b>	<b>360,70</b>	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>84,00</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,20	2,77	44,82	16
	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	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>24,10</b>	<b>25,65</b>	<b>87,44</b>	<b>711,92</b>
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,17</b>	<b>7,60</b>	<b>50,27</b>	<b>320,08</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>17,89</b>	<b>24,15</b>	<b>43,95</b>	<b>463,18</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1950</b>	<b>61,92</b>	<b>74,07</b>	<b>245,72</b>	<b>1939,87</b>	