

## МЕНЮ на 16.06.2023г.

Неделя 1

День 5

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
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,48</b>	<b>16,35</b>	<b>33,04</b>	<b>323,82</b>	
второй завтрак	Компот из ягод замороженных	100	0,10	0,05	5,35	22,00	47
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>5,35</b>	<b>22,00</b>	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Гуляш из отварного мяса	60	8,82	9,42	2,22	128,40	235
	Каша ячневая рассыпчатая	110	3,52	3,63	22,88	138,27	258
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>16,62</b>	<b>18,11</b>	<b>70,63</b>	<b>506,43</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,02</b>	<b>12,97</b>	<b>47,33</b>	<b>345,17</b>	
ужин	Пудинг манный	120	5,20	6,53	26,52	188,66	166
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
<b>итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>8,08</b>	<b>8,97</b>	<b>38,92</b>	<b>286,86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1567</b>	<b>45,30</b>	<b>56,44</b>	<b>195,28</b>	<b>1484,28</b>	

Неделя 1

День 5

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)	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,19</b>	<b>18,49</b>	<b>42,37</b>	<b>387,08</b>	
второй завтрак	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	100	0,00	0,00	9,30	40,00	49
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,30</b>	<b>40,00</b>	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,51	54,25	114
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,93	2,03	16,81	85,75	9
	Гуляш из отварного мяса	80	11,76	12,56	2,96	171,20	235
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	4,72	27,04	163,41	258
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>21,56</b>	<b>24,80</b>	<b>86,92</b>	<b>646,67</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,89</b>	<b>13,93</b>	<b>48,53</b>	<b>362,87</b>	
ужин	Пудинг манный	130	5,60	7,07	28,73	204,38	166
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>8,64</b>	<b>9,64</b>	<b>42,28</b>	<b>308,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1828</b>	<b>53,28</b>	<b>66,85</b>	<b>229,40</b>	<b>1745,60</b>	

