



МЕНЮ на 28.09.2023г.

Неделя 2

День 4

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	Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		367	13,46	16,43	35,01	341,82	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из отварной моркови	30	0,35	2,15	2,80	32,05	286
	Суп из овощей на м/б	150	5,61	4,41	3,60	32,76	19
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшениная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		520	20,95	19,71	59,17	454,34	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		250	10,85	10,25	63,40	376,28	
ужин	Сырники	150	25,75	20,20	19,59	409,50	155
	Варенье	30	0,30	0,10	19,50	75,90	161
	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
итого за ужин		400	29,07	20,84	66,03	611,20	
Итого за день:		1637	74,93	67,62	246,31	1879,64	

Неделя 2

День 4

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	Суп молочный с макаронными из-ми	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		438	15,48	18,57	44,73	408,68	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из отварной моркови	50	0,58	3,58	4,66	53,42	286
	Суп из овощей на м/б	180	6,73	5,29	4,32	96,12	19
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшениная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель с витаминами Витощка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50
	итого за обед		670	27,48	25,99	78,12	661,60
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	11,72	11,00	64,84	392,48	
ужин	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Варенье	50	0,50	0,16	32,50	126,50	161
	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
итого за ужин		460	32,73	23,60	82,56	720,20	
Итого за день:		1948	88,01	79,56	292,95	2278,96	