

МЕНЮ на 03.10.2023г.

Неделя 1

День 2

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 "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	163
	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	11,46	17,60	36,40	350,94	
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 с чесноком	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		510	15,75	12,19	66,17	467,23	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за полдник		250	10,63	10,98	40,09	315,80	
ужин	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Картофельная запеканка с мясом	150	12,72	18,44	26,09	319,58	204
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за ужин		400	17,00	20,05	56,20	473,58	
Итого за день:		1627	55,44	61,22	221,55	1703,55	

Неделя 1

День 2

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 "Дружба"	180	5,69	9,16	23,71	200,80	163
	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	13,16	19,99	46,41	419,58	
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 с чесноком	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	19,00	80,00	48
итого за обед		660	20,74	17,02	78,65	590,67	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за полдник		280	10,66	11,00	41,49	321,50	
ужин	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Картофельная запеканка с мясом	160	13,50	19,70	27,83	340,88	204
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за ужин		450	17,94	21,44	59,89	504,48	
Итого за день		1928	63,10	69,84	249,14	1932,23	