

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 28 сентября 2022г.

День: третий  
Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Салат из квашеной / свежей капусты	40	0,28	1,88	1,0	24,72/26,39	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,98	57,75	
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с сыром	25/10	4,01	3,15	11,98	91,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>13,81</b>	<b>16,72</b>	<b>35,42</b>	<b>319,16</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	90	<b>0,26</b>	-	<b>9,06</b>	<b>38,7</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>14,42</b>	<b>16,72</b>	<b>45,22</b>	<b>357,86</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	150	1,55	3,45	12,75	93,48	65
Плов с говядиной	180	9,97	11,2	16,36	236,17	286
Помидор соленый / свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>555</b>	<b>15,26</b>	<b>15,02</b>	<b>64,15</b>	<b>496,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шанежка наливная	60	2,88	2,43	32,57	142,49	458
Кисломолочный напиток	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>7,28</b>	<b>7,71</b>	<b>35,31</b>	<b>219,39</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>32,57</b>	<b>36,38</b>	<b>147,14</b>	<b>1074,75</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 28 сентября 2022г.

День: третий  
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
Чай с молоком	200	2,16	2,7	11,77	71,88	385
Бутерброд с сыром	30/15	4,5	4,28	13,38	125,1	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>15,9</b>	<b>20,26</b>	<b>39,91</b>	<b>417,17</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,12</b>	<b>17,36</b>	<b>48,47</b>	<b>458,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	200	1,58	4,6	13,1	108,7	65
Плов с говядиной	220	11,87	13,07	20,63	339,28	286
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82,8	407
Хлеб ржаной	50	2,75	0,39	19,8	97,0	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>700</b>	<b>17,54</b>	<b>18,06</b>	<b>73,16</b>	<b>637,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шанежка наливная	70	3,36	2,84	37,33	189,1	458
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>7,34</b>	<b>44,89</b>	<b>268,6</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>42,17</b>	<b>45,66</b>	<b>167,52</b>	<b>1365,4</b>	