

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 30 сентября 2022г.

День: пятый  
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 с сыром	85	7,79	8,35	1,7	141,39	194
Икра кабачковая / салат из свежей моркови	30	0,28	1,04	2,3	25,3/26,8	50
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>11,31</b>	<b>10,8</b>	<b>24,17</b>	<b>284,71</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный напиток	150	<b>4,8</b>	<b>3,75</b>	<b>6,0</b>	<b>75,0</b>	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>16,11</b>	<b>13,55</b>	<b>29,02</b>	<b>359,71</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с пшеном	150	1,25	2,92	11,14	97,54	80
Печень говяжья тушеная в соусе	55/40	11,48	9,79	2,53	144,17	240
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Помидор соленый / свежий	30	0,33	-	0,72	6,0/4,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	407
Хлеб ржаной	15	0,83	0,11	5,94	29,1	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>580</b>	<b>17,0</b>	<b>16,98</b>	<b>57,15</b>	<b>492,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шницель рыбный	70	5,31	3,61	1,43	61,91	48
Салат из квашеной / свежей капусты	30	0,18	1,35	1,4	21,0/22,04	33
Хлеб ржаной	15	0,83	0,11	5,94	29,1	
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>7,05</b>	<b>8,94</b>	<b>27,64</b>	<b>220,86</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>40,14</b>	<b>40,47</b>	<b>118,2</b>	<b>1072,89</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 30 сентября 2022г.

День: пятый  
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с сыром	90	8,89	10,85	2,7	151,83	194
Икра кабачковая	55	0,53	2,0	2,45	41,22/37,99	50
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>14,7</b>	<b>20,56</b>	<b>39,05</b>	<b>419,36</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>490</b>	<b>14,21</b>	<b>18,1</b>	<b>49,7</b>	<b>460,21</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с пшеном	200	1,55	3,45	13,42	104,25	80
Печень говяжья тушеная в соусе	65/45	12,0	9,91	3,21	164,81	240
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>735</b>	<b>19,57</b>	<b>19,44</b>	<b>80,43</b>	<b>632,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шницель рыбный	80	6,07	4,14	1,64	70,97	48
Салат из квашеной/ свежей капусты	45	0,28	1,8	1,24	28,54/30,37	33
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Чай с сахаром	200	-	-	7,63	31,28	942
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>345</b>	<b>8,31</b>	<b>10,82</b>	<b>33,43</b>	<b>266,6</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>42,87</b>	<b>50,9</b>	<b>162,46</b>	<b>1359,25</b>	