

## ЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 10 октября 2022г.

День: первый  
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>						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,0	5,0	16,71	126,51	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>6,74</b>	<b>10,12</b>	<b>41,92</b>	<b>278,58</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,94</b>	<b>13,4</b>	<b>48,01</b>	<b>352,48</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	110	1,79	4,24	9,54	84,65	311
Компот из смеси сухофруктов	150	-	-	14,5	61,82	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>525</b>	<b>15,97</b>	<b>15,27</b>	<b>63,27</b>	<b>502,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	65/10	5,1	6,6	34,63	203,68	1309
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>225</b>	<b>5,10</b>	<b>6,6</b>	<b>41,49</b>	<b>231,05</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>32,06</b>	<b>35,27</b>	<b>152,77</b>	<b>1085,94</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 10 октября 2022г.

День: первый  
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>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,49	6,62	23,14	171,54	58
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Печенье	30	1,17	5,8	18,9	121,5	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,0</b>	<b>15,42</b>	<b>54,35</b>	<b>379,22</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>14,04</b>	<b>19,92</b>	<b>61,91</b>	<b>458,72</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	130	2,03	4,42	10,78	116,31	311
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	70,28	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	87,4	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>670</b>	<b>18,29</b>	<b>15,93</b>	<b>81,4</b>	<b>628,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	70/10	5,71	8,52	34,62	239,0	1309
Чай с сахаром	200	0,06	-	7,84	31,28	958
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>5,77</b>	<b>8,52</b>	<b>42,46</b>	<b>270,28</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>44,37</b>	<b>185,77</b>	<b>1357,08</b>	