

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 14 октября 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		
ЗАВТРАК						
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	
ИТОГО за завтрак :		11,31	10,8	24,17	284,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный напиток	150	4,8	3,75	6,0	75,0	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	465	16,11	13,55	29,02	359,71	
ОБЕД						
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	
ИТОГО за обед:	580	17,0	16,98	57,15	492,42	
ПОЛДНИК						
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	
ИТОГО за полдник:	315	7,05	8,94	27,64	220,86	
ВСЕГО за день:		40,14	40,47	118,2	1072,89	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 30 октября 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		
ЗАВТРАК						
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	
ИТОГО за завтрак :		14,7	20,56	39,05	419,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	490	14,21	18,1	49,7	460,21	
ОБЕД						
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	
ИТОГО за обед:	735	19,57	19,44	80,43	632,44	
ПОЛДНИК						
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	
ИТОГО за полдник:	345	8,31	10,82	33,43	266,6	
ВСЕГО за день:		42,87	50,9	162,46	1359,25	