

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 06 июля 2022г.

День: четвертый  
Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюд             | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|   |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |            |                      |              |               |                                |        |
| Пудинг творожно-рисовый с молочным соусом | 105/35     | 10,52                | 12,41        | 27,11         | 205,83                         | 200    |
| Чай с лимоном                             | 180/6      | 0,05                 | -            | 6,86          | 29,35                          | 958    |
| Бутерброд с повидлом                      | 25/10      | 1,32                 | 0,16         | 18,06         | 81,75                          |        |
|   |            |                      |              |               |                                |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>                 |            | <b>11,89</b>         | <b>12,57</b> | <b>52,03</b>  | <b>326,93</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                             | 90         | <b>0,27</b>          | -            | <b>9,06</b>   | <b>38,7</b>                    | 90     |
|   |            |                      |              |               |                                |        |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>      | <b>451</b> | <b>12,16</b>         | <b>12,57</b> | <b>54,59</b>  | <b>355,63</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                               |            |                      |              |               |                                |        |
| Борщ из свежей капусты                    | 150        | 1,37                 | 4,41         | 9,83          | 98,17                          | 62     |
| Птица отварная                            | 55         | 8,22                 | 6,42         | 0,34          | 115,7                          | 287    |
| Макаронные изделия отварные с овощами     | 110        | 2,33                 | 4,11         | 20,4          | 125,77                         | 306    |
| Салат из соленых / свежих огурцов         | 30         | 0,04                 | 1,41         | 0,23          | 20,8/19,68                     | 30     |
| Компот из сухофруктов                     | 150        | -                    | -            | 14,5          | 61,82                          | 397    |
| Хлеб ржаной                               | 20         | 1,1                  | 0,18         | 7,92          | 38,8                           |        |
| Хлеб пшеничный                            | 15         | 0,96                 | 0,12         | 7,17          | 34,65                          |        |
|   |            |                      |              |               |                                |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                     | <b>530</b> | <b>14,99</b>         | <b>15,7</b>  | <b>61,42</b>  | <b>494,91</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |            |                      |              |               |                                |        |
| Пирожок с капустой и яйцом                | 60         | 4,92                 | 4,41         | 32,93         | 158,0                          | 455    |
| Кисломолочный напиток                     | 150        | 4,2                  | 3,28         | 6,09          | 70,9                           | 406    |
|   |            |                      |              |               |                                |        |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>                  | <b>210</b> | <b>9,12</b>          | <b>7,69</b>  | <b>39,02</b>  | <b>228,9</b>                   |        |
|   |            |                      |              |               |                                |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                     |            | <b>36,27</b>         | <b>35,96</b> | <b>161,53</b> | <b>1078,44</b>                 |        |
|   |            |                      |              |               |                                |        |

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 06 июля 2022г.

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование<br>блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетич<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-----------|
|   |              | Б                    | Ж            | У            |                                 |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |              |                      |              |              |                                 |           |
| Пудинг творожно-рисовый со<br>сгущенным молоком | 150/10       | 13,97                | 15,74        | 36,2         | 274,23                          | 200       |
| Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0,06                 | -            | 7,84         | 33,59                           | 958       |
| Бутерброд с повидлом                            | 25/15        | 1,98                 | 0,24         | 20,34        | 107,91                          |           |
|   |              |                      |              |              |                                 |           |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>                       |              | <b>16,01</b>         | <b>15,98</b> | <b>53,68</b> | <b>415,5</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<br/>завтрак:</b>        | <b>502</b>   | <b>16,3</b>          | <b>15,98</b> | <b>64,38</b> | <b>456,35</b>                   |           |
| <b>ОБЕД</b>                                     |              |                      |              |              |                                 |           |
| Борщ из свежей капусты                          | 200          | 1,55                 | 5,11         | 11,01        | 100,88                          | 62        |
| Птица отварная                                  | 65           | 9,67                 | 7,55         | 0,41         | 129,17                          | 287       |
| Макаронны отварные                              | 140          | 5,19                 | 6,49         | 31,27        | 175,4                           | 306       |
| Огурец соленый/ свежий                          | 50           | 0,32                 | -            | 0,92         | 6,5/7,0                         | 309       |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                  | 180          | -                    | -            | 15,87        | 81,48                           | 397       |
| Хлеб ржаной                                     | 40           | 2,2                  | 0,36         | 15,84        | 77,6                            |           |
| Хлеб пшеничный                                  | 25           | 1,6                  | 0,2          | 11,95        | 57,75                           |           |
|   |              |                      |              |              |                                 |           |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                           | <b>700</b>   | <b>20,53</b>         | <b>19,67</b> | <b>87,27</b> | <b>628,98</b>                   |           |
|   |              |                      |              |              |                                 |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |              |                      |              |              |                                 |           |
| Булочка «Российская»                            | 70           | 4,1                  | 4,89         | 33,37        | 198,82                          |           |
| Кисломолочный напиток                           | 180          | 5,04                 | 3,5          | 6,48         | 75,62                           | 406       |
|   |              |                      |              |              |                                 |           |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>                        | <b>250</b>   | <b>9,14</b>          | <b>8,39</b>  | <b>39,85</b> | <b>274,44</b>                   |           |
|   |              |                      |              |              |                                 |           |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                           |              | <b>45,97</b>         | <b>44,04</b> | <b>190,5</b> | <b>1359,77</b>                  |           |
|   |              |                      |              |              |                                 |           |