

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 21 июля 2022г.

День: четвертый
Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
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	
ИТОГО за завтрак :		11,89	12,57	52,03	326,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	451	12,16	12,57	54,59	355,63	
ОБЕД						
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
Макаронны 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	
ИТОГО за обед:	530	14,99	15,7	61,42	494,91	
ПОЛДНИК						
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
ИТОГО за полдник:	210	9,12	7,69	39,02	228,9	
ВСЕГО за день:		36,27	35,96	161,53	1078,44	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 21 июля 2022г.

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Пудинг творожно-рисовый со 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	
ИТОГО за завтрак :		16,01	15,98	53,68	415,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,3	15,98	64,38	456,35	
ОБЕД						
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 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	
ИТОГО за обед:	700	20,53	19,67	87,27	628,98	
ПОЛДНИК						
Булочка «Российская»	70	4,1	4,89	33,37	198,82	
Кисломолочный напиток	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	9,14	8,39	39,85	274,44	
ВСЕГО за день:		45,97	44,04	190,5	1359,77	