

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 13 октября 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		
<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
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	
<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 13 октября 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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<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 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 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>	