

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 18 октября 2022г.

День: седьмой  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Зеленый горошек	35	1,0	-	2,08	12,6	10
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,72</b>	<b>11,79</b>	<b>42,02</b>	<b>317,21</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,46</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>12,99</b>	<b>11,79</b>	<b>44,63</b>	<b>358,06</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	150	1,25	3,47	9,54	90,98	64
Котлета рыбная любительская	70	4,62	2,96	3,83	90,37	227
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат из квашеной /свежей капусты	30	0,18	1,35	0,81	21,0/22,04	33
Кисель из сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>570</b>	<b>11,34</b>	<b>12,27</b>	<b>66,84</b>	<b>496,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка «Веснушка»	60	3,36	3,83	27,37	142,69	432
Кисломолочный напиток	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>7,76</b>	<b>8,11</b>	<b>42,16</b>	<b>219,59</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>31,76</b>	<b>31,7</b>	<b>157,23</b>	<b>1074,61</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 18 октября 2022г.

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Зеленый горошек	45	1,3	-	2,67	20,2	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>15,51</b>	<b>12,91</b>	<b>52,48</b>	<b>410,59</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>495</b>	<b>13,8</b>	<b>10,91</b>	<b>61,04</b>	<b>450,44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	200	1,49	4,41	13,42	111,6	64
Котлета рыбная любительская	80	5,22	3,4	4,5	101,76	227
Картофельное пюре	150	2,27	5,91	19,14	153,77	317
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>730</b>	<b>13,42</b>	<b>16,67</b>	<b>87,7</b>	<b>632,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка «Веснушка»	70	4,73	5,22	33,29	197,89	432
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>9,16</b>	<b>46,59</b>	<b>277,39</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,99</b>	<b>38,74</b>	<b>190,33</b>	<b>1360,68</b>	