

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 08 сентября 2022г.

День: девятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 100/35 | 10,34 | 12,41 | 18,35 | 204,66 | 237 |
| Чай с лимоном | 180/7 | - | - | 6,86 | 27,37 | 958 |
| Бутерброд с повидлом | 25/10 | 1,32 | 0,16 | 18,06 | 81,75 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак : | | 11,66 | 12,57 | 43,27 | 313,78 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоки свежие | 95 | 0,29 | - | 9,56 | 40,85 | 90 |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 453 | 11,93 | 12,57 | 52,83 | 356,61 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 150 | 3,52 | 2,57 | 13,82 | 103,23 | 67 |
| Запеканка из печени с рисом | 70 | 9,2 | 7,2 | 10,96 | 139,8 | 294 |
| Картофельное пюре | 120 | 1,81 | 3,97 | 12,76 | 102,81 | 317 |
| Помидор соленый /свежий | 30 | 0,38 | - | 0,84 | 6,0/4,0 | 309 |
| Кисель из сухофруктов | 150 | - | - | 14,5 | 67,5 | 397 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за обед: | 560 | 17,11 | 17,02 | 75,89 | 495,94 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Тефтели рыбные | 60 | 7,61 | 3,75 | 5,33 | 74,0 | 258 |
| Икра из моркови | 30 | 0,27 | 1,88 | 3,32 | 34,0 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 | |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 69,0 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за полдник: | 255 | 9,59 | 5,75 | 30,97 | 211,65 | |
| | | | | | | |
| ВСЕГО за день: | | 38,63 | 35,34 | 159,69 | 1064,2 | |
| | | | | | | |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 08 сентября 2022г.

День: девятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 125/35 | 14,36 | 15,0 | 25,2 | 269,36 | 237 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | - | 7,84 | 33,59 | 385 |
| Бутерброд с повидлом | 25/15 | 1,98 | 0,24 | 20,34 | 107,91 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак : | | 16,4 | 15,24 | 53,38 | 410,86 | |
| | | | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоки свежие | 95 | 0,29 | - | 9,56 | 40,85 | 90 |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 502 | 16,69 | 15,24 | 62,94 | 451,71 | |
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,3 | 2,6 | 17,01 | 118,95 | 67 |
| Запеканка из печени с рисом | 90 | 11,7 | 8,1 | 12,33 | 160,1 | 294 |
| 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 сухофруктов | 180 | - | - | 19,09 | 81,02 | 397 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за обед: | 720 | 22,02 | 16,78 | 93,14 | 638,87 | |
| | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Тефтели рыбные | 70 | 8,09 | 5,92 | 8,21 | 86,33 | 258 |
| Икра из моркови | 30 | 0,27 | 1,88 | 3,32 | 34,0 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,20 | 11,95 | 57,75 | |
| Сок фруктовый | 190 | 0,95 | - | 19,19 | 87,4 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за полдник: | 315 | 10,98 | 8,47 | 42,84 | 265,48 | |
| | | | | | | |
| ВСЕГО за день: | | 49,69 | 40,49 | 198,92 | 1356,06 | |
| | | | | | | |