

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 29 ноября 2022г.

День: шестой
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с манной крупой	150	3,86	4,8	17,09	130,01	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		8,09	12,29	41,38	315,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	8,36	12,29	50,44	354,54	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Голубцы ленивые в сметанном соусе	170/20	10,61	10,81	15,04	217,83	298
Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,41	2,52	25,0	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	570	16,24	15,05	66,12	495,73	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	60	3,1	3,7	33,71	168,35	455
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	210	7,3	6,98	33,3	239,25	
ВСЕГО за день:		32,38	34,32	156,36	1089,52	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 29 ноября 2022г.

День: шестой
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с манной крупой	200	5,27	6,28	23,68	176,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
ИТОГО за завтрак :		10,14	14,5	61,35	415,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	535	10,43	14,5	70,91	457,26	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Голубцы ленивые в смет.томатном соусе	210/30	12,58	16,84	20,15	250,7	298
Салат из свеклы отварной	50	0,59	1,88	4,07	48,27	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
ИТОГО за обед:	695	19,95	22,85	86,50	626,97	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70	3,6	4,32	25,21	189,2	455
Кисломолочный напиток	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	8,64	7,82	35,69	264,82	
ВСЕГО за день:		39,02	45,17	189,1	1349,05	