

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 31 октября 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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>8,09</b>	<b>12,29</b>	<b>41,38</b>	<b>315,84</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>8,36</b>	<b>12,29</b>	<b>50,44</b>	<b>354,54</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>570</b>	<b>16,24</b>	<b>15,05</b>	<b>66,12</b>	<b>495,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>6,98</b>	<b>33,3</b>	<b>239,25</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>32,38</b>	<b>34,32</b>	<b>156,36</b>	<b>1089,52</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 31 октября 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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>						
		<b>10,14</b>	<b>14,5</b>	<b>61,35</b>	<b>415,41</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>535</b>	<b>10,43</b>	<b>14,5</b>	<b>70,91</b>	<b>457,26</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>ИТОГО за обед:</b>						
	<b>695</b>	<b>19,95</b>	<b>22,85</b>	<b>86,50</b>	<b>626,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>ИТОГО за полдник:</b>						
	<b>250</b>	<b>8,64</b>	<b>7,82</b>	<b>35,69</b>	<b>264,82</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>						
		<b>39,02</b>	<b>45,17</b>	<b>189,1</b>	<b>1349,05</b>	