

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 07 июля 2022г.

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Омлет с сыром | 85 | 7,79 | 8,35 | 1,7 | 141,39 | 194 |
| Икра кабачковая / салат из свежей моркови | 30 | 0,28 | 1,04 | 2,3 | 25,3/26,8 | 50 |
| Кофейный напиток | 180 | 1,96 | 1,25 | 10,61 | 71,07 | 391 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак : | | 11,31 | 10,8 | 24,17 | 284,71 | |
| | | | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,8 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 406 |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 465 | 16,11 | 13,55 | 29,02 | 359,71 | |
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеном | 150 | 1,25 | 2,92 | 11,14 | 97,54 | 80 |
| Печень говяжья тушеная в соусе | 55/40 | 11,48 | 9,79 | 2,53 | 144,17 | 240 |
| Картофельное пюре | 120 | 1,81 | 3,97 | 12,76 | 102,81 | 317 |
| Помидор соленый / свежий | 30 | 0,33 | - | 0,72 | 6,0/4,0 | 309 |
| Кисель из смеси сухофруктов | 150 | - | - | 14,5 | 67,5 | 407 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,83 | 0,11 | 5,94 | 29,1 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за обед: | 580 | 17,0 | 16,98 | 57,15 | 492,42 | |
| | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Шницель рыбный | 70 | 5,31 | 3,61 | 1,43 | 61,91 | 48 |
| Салат из квашеной / свежей капусты | 30 | 0,18 | 1,35 | 1,4 | 21,0/22,04 | 33 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,83 | 0,11 | 5,94 | 29,1 | |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,86 | 27,37 | 958 |
| Печенье | 20 | 0,78 | 3,87 | 14,6 | 81,0 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за полдник: | 315 | 7,05 | 8,94 | 27,64 | 220,86 | |
| | | | | | | |
| ВСЕГО за день: | | 40,14 | 40,47 | 118,2 | 1072,89 | |
| | | | | | | |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 07 июля 2022г.

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Омлет с сыром | 90 | 8,89 | 10,85 | 2,7 | 151,83 | 194 |
| Икра кабачковая | 55 | 0,53 | 2,0 | 2,45 | 41,22/37,99 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 | |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 3,0 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак : | | 14,7 | 20,56 | 39,05 | 419,36 | |
| | | | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоки свежие | 95 | 0,29 | - | 9,56 | 40,85 | 90 |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 490 | 14,21 | 18,1 | 49,7 | 460,21 | |
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,55 | 3,45 | 13,42 | 104,25 | 80 |
| Печень говяжья тушеная в соусе | 65/45 | 12,0 | 9,91 | 3,21 | 164,81 | 240 |
| 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 смеси сухофруктов | 180 | - | - | 19,09 | 81,02 | 397 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за обед: | 735 | 19,57 | 19,44 | 80,43 | 632,44 | |
| | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Шницель рыбный | 80 | 6,07 | 4,14 | 1,64 | 70,97 | 48 |
| Салат из квашеной/ свежей капусты | 45 | 0,28 | 1,8 | 1,24 | 28,54/30,37 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 7,63 | 31,28 | 942 |
| Печенье | 25 | 1,0 | 4,8 | 15,75 | 100,25 | |
| ИТОГО за полдник: | 345 | 8,31 | 10,82 | 33,43 | 266,6 | |
| ВСЕГО за день: | | 42,87 | 50,9 | 162,46 | 1359,25 | |