

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 19 октября 2022г.

День: восьмой  
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>						
Суп молочный с пшеном	150	3,93	5,08	16,89	131,27	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	3,29	6,75	12,03	117,55	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,18</b>	<b>13,08</b>	<b>39,53</b>	<b>319,89</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	90	<b>0,27</b>	-	<b>9,06</b>	<b>38,7</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>9,45</b>	<b>13,08</b>	<b>48,59</b>	<b>358,59</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со свежей капустой	150	1,37	4,41	9,83	98,17	62
Гуляш из говядины	60/30	10,36	10,27	3,49	141,29	246
Макароны отварные	100	3,06	3,85	20,85	138,9	306
Огурец соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>540</b>	<b>16,92</b>	<b>18,75</b>	<b>58,05</b>	<b>490,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	100	1,5	4,3	11,16	74,0	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>305</b>	<b>10,65</b>	<b>11,2</b>	<b>24,68</b>	<b>235,95</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>37,02</b>	<b>43,03</b>	<b>131,32</b>	<b>1084,75</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 19 октября 2022г.

День: восьмой  
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 пшеном	200	5,37	6,68	23,4	178,34	58
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,53	8,15	13,43	146,5	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,24</b>	<b>16,53</b>	<b>49,14</b>	<b>411,02</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>545</b>	<b>12,53</b>	<b>16,53</b>	<b>58,7</b>	<b>451,87</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со свежей капустой	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Гуляш из говядины	70/50	12,86	12,68	4,7	215,26	246
Макароны отварные	130	4,03	4,88	22,93	162,86	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Напиток шиповника	185	-	-	12,95	73,25	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,32	15,84	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>725</b>	<b>20,96</b>	<b>22,99</b>	<b>68,35</b>	<b>636,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	120	1,79	5,17	13,39	100,8	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кисломолочный напиток	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>355</b>	<b>11,78</b>	<b>12,29</b>	<b>27,3</b>	<b>267,47</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>45,27</b>	<b>51,81</b>	<b>154,35</b>	<b>1355,89</b>	