

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 20 июля 2022г.

День: третий
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 натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Салат из квашеной / свежей капусты	40	0,28	1,88	1,0	24,72/26,39	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,98	57,75	
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с сыром	25/10	4,01	3,15	11,98	91,4	
ИТОГО за завтрак :		13,81	16,72	35,42	319,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,26	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	14,42	16,72	45,22	357,86	
ОБЕД						
Свекольник	150	1,55	3,45	12,75	93,48	65
Плов с говядиной	180	9,97	11,2	16,36	236,17	286
Помидор соленый / свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
ИТОГО за обед:	555	15,26	15,02	64,15	496,5	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	60	2,88	2,43	32,57	142,49	458
Кисломолочный напиток	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	220	7,28	7,71	35,31	219,39	
ВСЕГО за день:		32,57	36,38	147,14	1074,75	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 20 июля 2022г.

День: третий
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
Чай с молоком	200	2,16	2,7	11,77	71,88	385
Бутерброд с сыром	30/15	4,5	4,28	13,38	125,1	
ИТОГО за завтрак :		15,9	20,26	39,91	417,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	500	14,12	17,36	48,47	458,02	
ОБЕД						
Свекольник	200	1,58	4,6	13,1	108,7	65
Плов с говядиной	220	11,87	13,07	20,63	339,28	286
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82,8	407
Хлеб ржаной	50	2,75	0,39	19,8	97,0	
ИТОГО за обед:	700	17,54	18,06	73,16	637,0	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	70	3,36	2,84	37,33	189,1	458
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:	250	8,4	7,34	44,89	268,6	
ВСЕГО за день:		42,17	45,66	167,52	1365,4	