

Весна

Меню на «4» мая 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

СПДС
«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»
СТ ВОСПИТАТЕЛЬ УЮТОВА

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша кукурузная молочная	150	5	7	18	156
2	Батон с маслом	30/5	2	4	16	114
3	Кофейный напиток на молоке	150	4	5	12	109
	Всего за завтрак:	335	11	16	46	379
2-завтрак						
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	Всего за 2-завтрак:	100	1		10	46
Обед						
1	Борщ на м/к бульоне	150	4	4	6	80
2	Лапшевник с мясом	160	16	13	65	436
3	Огурец соленый	15				2
4	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
5	Хлеб ржаной	25	1		11	53
6	Компот из сухофруктов	150			12	46
	Всего за обед:	525	23	17	106	676
Полдник						
1	Гренка	50	4	5	17	119
2	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за полдник:	200	4	5	22	139
Ужин						
1	Картофель в сметане	120	0,2	0,2	0,2	199
2	Хлеб пшеничный	30				
3	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за ужин:	300	0,2	0,2	5,2	219
	Всего за день:		39,2	38,2	189,2	1459

Весна

Меню на «4» мая 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

СПДС
«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»
СТ ВОСПИТАТЕЛЬ УЮТОВА



Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша кукурузная молочная	180	69	9	21	189
2	Батон с маслом	35/6	3	5	19	134
3	Кофейный напиток на молоке	180	5	5	15	125
	Всего за завтрак:	401	77	19	55	448
2-завтрак						
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	Всего за 2-завтрак:	100	1		10	46
Обед						
1	Борщ на м/к бульоне	180	5	5	8	94
2	Лапшевник с мясом	180	18	16	73	503
3	Огурец соленый	20				2,6
4	Хлеб пшеничный	30	2,5		14,5	70
5	Хлеб ржаной	35	2		16	74
6	Компот из сухофруктов	180			15	57
	Всего за обед:	625	27,5	21	126,5	800,6
Полдник						
1	Гренка	70	6	6	23	166
2	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за полдник:	250	6	6	29	190
Ужин						
1	Картофель в сметане	150	0,3	0,3	0,3	249
2	Хлеб пшеничный	35	2		16	74
3	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за ужин:	365	2,3	0,3	22,3	347
	Всего за день:		113,8	46,3	242,8	1831,6