

Весна

Меню на «5» мая 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

СПДС
«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»
СТ. ВОСПИТАТЕЛЬ УЮТОВА

| № | Наименование блюда | Масса порции | Четверг | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|------------------|------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 150 | 5 | 7 | 20 | 169 |
| 2 | Какао на молоке | 150 | 5 | 5 | 12 | 110 |
| 3 | Батон с сыром | 30/10 | 5 | 3 | 16 | 115 |
| | Всего за завтрак: | 340 | 15 | 15 | 48 | 394 |
| 2-завтрак | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| | Всего за 2-й завтрак: | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Суп гороховый на м/к бульоне | 150 | 8 | 5 | 12 | 133 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4 | 2 | 17 | 107 |
| 3 | Тефтели мясные | 60 | 11 | 8 | 6 | 151 |
| 4 | Соус томатный | 15 | 0,5 | 1 | 3 | 19 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 |
| 6 | Хлеб ржаной | 25 | 1 | | 11 | 53 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 12 | 46 |
| | Всего за обед: | 505 | 26,5 | 16 | 73 | 568 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Пряник | 30 | 1 | 1 | 23 | 105 |
| 2 | Чай сладкий | 150 | | | 5 | 20 |
| | Всего за полдник: | 180 | 1 | 1 | 28 | 125 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 4 | 34 | 198 |
| 2 | Яйцо | 20 | 2,5 | 2,5 | 2 | 32 |
| 3 | Чай сладкий | 150 | | | 5 | 20 |
| | Всего за ужин: | 320 | 7,5 | 6,5 | 41 | 250 |
| | Всего за день: | | 51 | 38,5 | 200 | 1383 |

Весна

Меню на «5» 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 рисовая молочная | 180 | 6 | 9 | 24 | 206 |
| 2 | Какао на молоке | 180 | 5 | 6 | 14 | 131 |
| 3 | Батон с сыром | 35/15 | 7 | 5 | 19 | 146 |
| | Всего за завтрак: | 410 | 18 | 20 | 57 | 483 |
| 2-завтрак | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| | Всего за 2-й завтрак: | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Суп гороховый на м/к бульоне | 180 | 9 | 5 | 13 | 144 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4 | 3 | 22 | 137 |
| 3 | Тефтели мясные | 70 | 13 | 10 | 7 | 176 |
| 4 | Соус томатный | 25 | 1 | 1 | 5 | 31 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,5 | | 14,5 | 70 |
| 6 | Хлеб ржаной | 35 | 2 | | 16 | 74 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 15 | 57 |
| | Всего за обед: | 620 | 31,5 | 19 | 92,5 | 689 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 2 | 1 | 39 | 175 |
| 2 | Чай сладкий | 180 | | | 6 | 24 |
| | Всего за полдник: | 230 | 2 | 1 | 45 | 199 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные с маслом | 170 | 6 | 5 | 39 | 225 |
| 2 | Яйцо | 20 | 2,5 | 2,5 | 2 | 32 |
| 3 | Чай сладкий | 180 | | | 6 | 24 |
| | Всего за ужин: | 370 | 8,5 | 7,5 | 47 | 281 |
| | Всего за день: | | 61 | 47,5 | 251,5 | 1698 |