

Меню на «26» мая 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Пятница						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная	150	4	6	20	149
2	Батон с маслом	35	2	4	16	114
3	Кофейный напиток на молоке	150	4	5	12	109
	<b>Всего за завтрак:</b>	335	10	15	48	372
<b>2- завтрак</b>						
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	<b>Всего за 2-й завтрак:</b>	100	1		10	46
<b>Обед</b>						
1	Щи рыбные со сметаной	150	4	4	7	76
2	Картофельное пюре	100	2	3	14	93
3	Рыба под овощами	30	3		1	18
4	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
5	Хлеб ржаной	25	1		11	53
6	Компот из сухофруктов	150			12	46
	<b>Всего за обед:</b>	480	12	7	57	345
<b>Полдник</b>						
1	Печенье	30	2	6	20	120
2	Чай сладкий	150			5	20
	<b>Всего за полдник:</b>	180	2	6	25	140
<b>Ужин</b>						
1	Салат «Зимний»	90	1	2	9	61
2	Хлеб пшеничный	30	2,5		14,5	70
3	Чай сладкий	150			5	20
	<b>Всего за ужин:</b>	270	3,5	2	28,5	151
	<b>Всего за день:</b>		28,5	30	168,5	1054

21

Меню на «6» мая 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Пятница						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная	180	5	7	24,5	179
2	Батон с маслом	41	3	5	19	134
3	Кофейный напиток на молоке	180	5	5	15	125
	<b>Всего за завтрак:</b>	401	13	17	58,5	438
<b>2- завтрак</b>						
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	<b>Всего за 2-й завтрак:</b>	100	1		10	46
<b>Обед</b>						
1	Щи рыбные со сметаной	180	5	5	8	89
2	Картофельное пюре	120	2	3	12	81
3	Рыба под овощами	50	5		1	29
4	Хлеб пшеничный	30	2,5		14,5	70
5	Хлеб ржаной	35	2		16	74
6	Компот из сухофруктов	180			15	57
	<b>Всего за обед:</b>	595	16,5	8	66,5	400
<b>Полдник</b>						
1	Печенье	50	4	10	34	200
2	Чай сладкий	180			6	24
	<b>Всего за полдник:</b>	230	4	10	40	224
<b>Ужин</b>						
1	Салат «Зимний»	120	2	3	12	81
2	Хлеб пшеничный	35	3		17	82
3	Чай сладкий	180			6	24
	<b>Всего за ужин:</b>	335	5	3	35	187
	<b>Всего за день:</b>		39,5	38	210	1295