

Меню на «12» 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	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшенная молочная	150	5	7	19	160
2	Кофейный напиток на молоке	150	4	4	12	108
3	Батон с маслом	25	2	4	11	87
	<b>Всего за завтрак:</b>	325	11	15	42	355
<b>2-й завтрак</b>						
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	<b>Всего за 2-й завтрак:</b>	100	1		10	46
<b>Обед</b>						
1	Суп «Кудрявый» на курином бульоне	150	7	8	7	117
2	Гуляш из печени	50	4	5	5	81
3	Каша гречневая рассыпчатая	80	4	2	17	107
4	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	42
6	Компот из сухофруктов	150			14	55
	<b>Всего за обед:</b>	475	18	15	64	461
<b>Полдник</b>						
1	Рогалик с повидлом	60	5	4	30	174
2	Йогурт	150	4	4	16,5	117
	<b>Всего за полдник:</b>	210	9	8	46,5	291
<b>Ужин</b>						
1	Чай сладкий	150			5	20
2	Плов овощной	150	4	6	35	216
3	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
	<b>Всего за ужин:</b>	325	6	6	52	295
	<b>Всего за день:</b>		45	44	214,5	1448

Меню на «12» мая 2022 года  
 Возрастная категория от 3-7 лет

СПДС  
 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»  
 СТ. ВОСПИТАТЕЛЬ УЮТОВА

УД

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшенная молочная	180	7	8	23	197
2	Кофейный напиток на молоке	180	5	5	15	125
3	Батон с маслом	41	3	5	19	134
	<b>Всего за завтрак:</b>	401	15	18	57	456
<b>2-й завтрак</b>						
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	<b>Всего за 2-й завтрак:</b>	100	1		10	46
<b>Обед</b>						
1	Суп «Кудрявый» на курином бульоне	180	8	9	8	140
2	Гуляш из печени	70	6	7	7	114
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	4	3	22	137
4	Хлеб пшеничный	30	2		14	71
5	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53
6	Компот из сухофруктов	180			15	57
	<b>Всего за обед:</b>	585	21	19	77	572
<b>Полдник</b>						
1	Рогалик с повидлом	80	6	5	40	226
2	Йогурт	180	5	5	20	140
	<b>Всего за полдник:</b>	260	11	10	60	366
<b>Ужин</b>						
1	Чай сладкий	180			6	24
2	Плов овощной	180	4	8	42	258
3	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
	<b>Всего за ужин:</b>	385	6	8	60	341
	<b>Всего за день:</b>		54	55	264	1781