

Весна

Меню на «16» мая 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

СПДС
«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»
СТ ВОСПИТАТЕЛЬ УЮТОВА

УУ

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Омлет	125	12	13	10	173
2	Батон с маслом	20/5	2	4	11	87
3	Какао на молоке	150	5	5	12	110
	Всего за завтрак:	300	19	22	33	370
2-завтрак						
1	Банан	100	1,5		21	110
	Всего за 2-й завтрак:	100	1,5		21	110
Обед						
1	Свекольник с яйцом на курином бульоне	150	7	8	7	118
2	Каша перловая рассыпчатая	80	3	3	22	125
3	Гуляш из курицы	70	8	10	4	138
4	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	20		2	2	27
5	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	42
7	Компот из сухофруктов	150			12	46
	Всего за обед:	515	21	23	67	555
Полдник						
1	Пряник	30	1		23	105
2	Ряженка	150	5	4	6	79
	Всего за полдник:	180	6	4	29	184
Ужин						
1	Макароны отварные с маслом	100	3	3	23	130
2	Яйцо	24	3	3	2	38
3	Чай сладкий	150			6	24
	Всего за ужин:	274	6	6	31	192
	Всего за день:		53,5	55	181	1411

Весна

Меню на «16» мая 2022 года

Возрастная категория от3-7 лет

СПДС
«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»
СТ ВОСПИТАТЕЛЬ УЮТОВА

У

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Омлет	140	13	14	11	191
2	Батон с сыром	25/6	4	2	13	88
3	Какао на молоке	180	6	6	14	131
	Всего за завтрак:	351	23	22	38	410
2-завтрак						
1	Банан	80	1		17	88
	Всего за 2-завтрак:	80	1		17	88
Обед						
1	Свекольник с яйцом на курином бульоне	180	10	11	8	158
2	Каша перловая рассыпчатая	100	4	3	27	157
3	Гуляш из курицы	80	9	11	5	157
4	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	40		4	4	53
5	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
6	Хлеб ржано-пшеничный	28	2		12	59
7	Компот из сухофруктов	180			15	57
	Всего за обед:	633	27	29	83	700
Полдник						
1	Пряник	50	2	1	39	175
2	Ряженка	180	6	5	8	95
	Всего за полдник:	230	8	6	47	270
Ужин						
1	Макароны отварные с маслом	120	4	4	27	157
2	Яйцо	35	4	4	3	56
3	Чай сладкий	180			5	20
	Всего за ужин:	335	8	8	35	233
	Всего за день:		67	65	220	1701