

Меню на «18» мая 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Четверг

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная | 120 | 23 | 13 | 17 | 263 |
| 2 | Молоко стуженное | 20 | 1 | 2 | 11 | 64 |
| 3 | Батон с маслом | 30 | 2 | 5 | 13 | 104 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4 | 5 | 12 | 109 |
| | Всего за завтрак: | 320 | 30 | 25 | 53 | 540 |
| | 2- завтрак | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| | Всего за 2-й завтрак: | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Суп рыбный с вермишелью | 150 | 6 | 3 | 12 | 95 |
| 2 | Рыбные тефтели | 60 | 8 | 6 | 6 | 106 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4 | 2 | 17 | 107 |
| 4 | Соус томатный | 15 | | 1 | 3 | 19 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 |
| 6 | Хлеб ржано- пшеничный | 28 | 1 | | 11 | 50 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 12 | 46 |
| | Всего за обед: | 508 | 21 | 12 | 73 | 482 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Вафли | 30 | 1 | 8 | 20 | 159 |
| 2 | Чай сладкий | 150 | | | 5 | 20 |
| | Всего за полдник: | 180 | 1 | 8 | 25 | 179 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 150 | 5 | 6 | 13 | 108 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 |
| 3 | Чай сладкий | 150 | | | 5 | 20 |
| | Всего за ужин: | 325 | 7 | 6 | 30 | 187 |
| | Всего за день: | | 60 | 51 | 191 | 1434 |

Меню на «18» мая 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Четверг

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная | 150 | 27 | 16 | 20 | 317 |
| 2 | Молоко сгущенное | 40 | 2 | 3 | 22 | 128 |
| 3 | Батон с маслом | 35 | 2 | 4 | 16 | 114 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 5 | 5 | 15 | 125 |
| | Всего за завтрак: | 405 | 36 | 28 | 73 | 684 |
| | 2- завтрак | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| | Всего за 2-й завтрак: | 100 | 1 | | 10 | 46 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Суп рыбный с вермишелью | 180 | 7 | 3 | 14 | 112 |
| 2 | Рыбные тефтели | 80 | 11 | 8 | 9 | 143 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4 | 3 | 22 | 137 |
| 4 | Соус томатный | 25 | 1 | 1 | 5 | 31 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 |
| 6 | Хлеб ржано- пшеничный | 28 | 2 | | 12 | 59 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 14 | 54 |
| | Всего за обед: | 618 | 27 | 15 | 88 | 494 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Вафли | 50 | 2 | 14 | 34 | 265 |
| 2 | Чай сладкий | 180 | | | 6 | 24 |
| | Всего за полдник: | 230 | 2 | 14 | 40 | 289 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 200 | 6 | 8 | 17 | 144 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 |
| 3 | Чай сладкий | 180 | | | 6 | 24 |
| | Всего за ужин: | 405 | 8 | 8 | 35 | 227 |
| | Всего за день: | | 74 | 65 | 246 | 1740 |