

Меню на «19» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Вторник						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	150	5	7	20	169
2	Батон с сыром	30/10	5	3	16	115
3	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за завтрак:	340	10	10	41	304
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	9	5	16	147
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4	3	22	137
3	Тефтели мясные	60	11	8	6	151
4	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
5	Хлеб ржаной	25	1		11	53
6	Компот из сухофруктов	150			12	46
	Всего за обед:	510	27	16	79	593
Полдник						
1	Ватрушка с повидлом	60	6	6	40	234
2	Чай с молоком	150	2,5	2	11	77
	Всего за полдник:	210	8,5	8	51	311
Ужин						
1	Рагу из овощей	150	5	6	21	147
2	Хлеб пшеничный	30	2,5		14,5	70
3	Чай с сахаром	150			5	20
	Всего за ужин:	330	7,5	6	40,5	237
	Всего за день:		54	40	221,5	1491

Меню на «19» апреля 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Вторник						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	180	6	9	24	206
2	Батон с сыром	35/15	7	5	19	146
3	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за завтрак:	410	13	14	49	376
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	120	6	3	25,5	160,5
3	Тефтели мясные	70	13	10	7	176
4	Хлеб пшеничный	30	2,5		14,5	70
5	Хлеб ржаной	35	2		16	74
6	Компот из сухофруктов	180			15	57
	Всего за обед:	615	32,5	18	91	681,5
Полдник						
1	Ватрушка с повидлом	80	8	7	53	309
2	Чай с молоком	180	3	2,5	14	89
	Всего за полдник:	260	11	9,5	67	398
Ужин						
1	Рагу из овощей	200	6	9	28	196
2	Хлеб пшеничный	35	3		17	82
3	Чай с сахаром	180			6	24
	Всего за ужин:	415	9	9	51	302
	Всего за день:		66,5	50,5	268	1803,5