

Меню на «21» апреля 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	
Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,0
2	Батон с сыром	30,10	5	3	16	115
3	Чай с сахаром	150	0,2		5	20
	Всего за завтрак:	330,10	9,25	8,69	41,36	284
2- завтрак						
1	Сок яблочный	100	0,5		10,1	40
	Всего за 2- завтрак:	100	0,5		10,1	40
Обед						
1	Икра кабачковая консервированная	19	0,4	1,7	1,5	23
2	Суп «Кудрявый» на курином бульоне	150	6,9375	9,4375	17,5625	124,0
3	Лапшевник с мясом	160	12,904	11,38	61,168	420,465
4	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
6	Хлеб ржаной	25	1		11	53
	Всего за обед:	529	23,2415	22,5175	112,9305	718,465
Полдник						
1	Батон с повидлом	30,30	2,58	3,42	32,58	168,9
2	Кисель	150	1,02		21,76	87,14
	Всего за полдник:	180,3	3,6	3,42	54,34	256,04
Ужин						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,390	4,2	13,68	110,7
2	Чай сладкий	150	0,2		5	20
	Всего за ужин:	300	4,590	4,2	18,68	130,7
	Всего за день:		41,1815	38,8275	237,4205	1429,205

Меню на «21» апреля 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная	180	4,86	6,828	24,432	178,8
2	Батон с сыром	35,15	7	5	19	146
3	Чай с сахаром	180			6	24
	Всего за завтрак:	410	11,86	11,828	49,432	348,8
2- завтрак						
1	Сок яблочный	100	0,5		10,1	40
	Всего за 2- завтрак:	100	0,5		10,1	40
Обед						
1	Икра кабачковая консервированная	28	0,5	2,5	2,2	34
2	Суп «Кудрявый» на курином бульоне	180	8,325	11,325	21,075	148,8
3	Лепешки с мясом	180	15,892	14,056	71,314	500,622
4	Компот из смеси сухофруктов	180			15	57
5	Хлеб пшеничный	30	3		17	82
6	Хлеб ржаной	35	2		16	74
	Всего за обед:	633	29,717	27,881	142,589	896,422
Полдник						
1	Батон с повидлом	35,40	3,225	4,275	40,725	211,125
2	Кисель	200	1,36		29,02	116,19
	Всего за полдник:	235,4	4,585	4,275	69,745	327,315
Ужин						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,269	5,04	16,416	132,84
2	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за ужин:	360	5,269	5,04	22,416	156,84
	Всего за день:		51,431	49,024	294,282	1769,377