

Меню на «22» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Пятница						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша «Дружба» молочная	150	4,09	6,85	23,39	169,0
2	Батон с маслом	30,5	2	4	16	114
3	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за завтрак:	330,5	6,09	10,85	44,39	303
2- завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	40
	Всего за 2-завтрак:	100	0,5		10,1	40
Обед						
1	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	4,940	5,605	7,752	97,589
2	Голубец ленивый	150	10,61	6,81	15,09	164
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,438	1,722	1,539	23,034
4	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
5	Хлеб ржаной	25	1		11	53
6	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Всего за обед:	530	19,318	14,152	68,201	481,373
Полдник						
1	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173,0
2	Кисель	150	1,02		21,76	87,14
	Всего за полдник:	210	8,92	4,69	46,76	260,14
Ужин						
1	Омлет	125	8,25	17,07	4,08	202
2	Чай сладкий	150			5	20
3	Хлеб пшеничный	30	2,4		13,2	63,6
	Всего за ужин:	305	10,65	17,07	9,08	222
	Всего за день:		45,478	46,762	178,531	1306,513

Меню на «22» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-7 лет

Пятница						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша «Дружба» молочная	180	4,9	8,22	28,07	203,0
2	Батон с маслом	35,6	4	6	19	118
3	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за завтрак:	395,6	8,9	14,22	53,07	345
2- завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	40
	Всего за 2-завтрак:	100	0,5		10,1	40
Обед						
1	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	6,103	6,909	9,324	119,073
2	Голубец ленивый	200	14,12	9,04	20,26	219,0
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,584	2,296	2,052	30,712
4	Хлеб пшеничный	30	3		17	82
5	Хлеб ржаной	35	2		16	74
6	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,9001	24,984	101,7
	Всего за обед:	665	26,203	19,1451	89,62	626,485
Полдник						
1	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230
2	Кисель	200	1,36		29,02	116,19
	Всего за полдник:	280	11,86	6,26	62,32	346,19
Ужин						
1	Омлет	140	9,36	19,36	4,64	229,7
2	Чай сладкий	180			6	24
3	Хлеб пшеничный	40	2,28		18,28	84,5
	Всего за ужин:	360	11,64	19,36	28,92	338,2
	Всего за день:		59,103	59,103	244,03	1695,875