



Меню на «25» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Понедельник						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	150	4,08	4,08	25,05	153,0
2	Батон с маслом	30/5	2	4	16	114
3	Чай с сахаром	150			5	20
	Всего за завтрак:	335	6,08	8,08	99,05	287
2- завтрак						
1	Банан	95	1,425	0,19	20,71	90,25
	Всего за 2- завтрак:	95	1,425	0,19	20,71	90,25
Обед						
1	Суп «Крестьянский» на м/к бульоне	150	4,665	5,224	7,686	115,130
2	Гуляш из печени	50	6,835	4,91	3,675	87,26
3	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,7	4,4	21,9	137,5
4	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
5	Хлеб ржаной	25	1		11	53
6	Компот из сухофруктов	150			12	46
	Всего за обед:	480	18,2	14,534	68,261	494,89
Полдник						
1	Печенье	30	6	2	20	120
2	Йогурт	150	4,8	2,745	15,645	112,35
	Всего за полдник:	180	10,8	4,745	35,645	232,35
Ужин						
1	Салат «Зимний»	100	2,255	6,375	3,62	84,665
2	Хлеб пшеничный	30	2,4		14,4	70,8
3	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за ужин:	280	4,655	6,375	23,02	175,465
	Всего за день:		41,16	33,924	246,686	1279,955

Меню на «25» апреля 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Понедельник						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	180	4,9	4,9	30,06	183,6
2	Батон с маслом	35/6	5	3	19	134
3	Чай с сахаром	180			6	24
	Всего за завтрак:	401	9,9	7,9	55,06	341,6
2- завтрак						
1	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95
	Всего за 2- завтрак:	100	1,5	0,2	21,8	95
Обед						
1	Суп «Крестьянский» на м/к бульоне	180	5,773	6,410	9,989	116,123
2	Гуляш из печени	70	9,569	6,874	5,145	122,164
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,7	5,5	27,4	171,9
4	Хлеб пшеничный	30	2,5		14,5	70,2
5	Хлеб ржаной	35	2		16	74
6	Компот из сухофруктов	180			15	57
	Всего за обед:	595	24,542	18,784	88,034	544,387
Полдник						
1	Печенье	50	10	4	34	200
2	Йогурт	180	5,76	3,294	18,774	134,82
	Всего за полдник:	230	15,76	7,294	52,774	334,82
Ужин						
1	Салат «Зимний»	120	2,706	7,65	4,344	101,598
2	Хлеб пшеничный	40	3,2		19,2	94,4
3	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за ужин:	340	5,906	7,65	29,544	219,998
	Всего за день:		57,608	41,828	247,212	1535,805