



Меню на «26» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Вторник						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшеничная молочная	150	6	7	19	161
2	Батон с сыром	30/10	5	3	16	115
3	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89
	<b>Всего за завтрак:</b>	335	14,15	12,72	47,96	365
<b>2-й завтрак</b>						
1	Сок фруктовый	100	0,9		10,1	42,6
	<b>Всего з 2-й завтрак:</b>	100	0,9		10,1	42,6
<b>Обед</b>						
1	Рассольник на м/к бульоне	150	5	7	12	134
2	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112
3	Гуляш из курицы	50	5,3	6,6	1,8	75
4	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
5	Хлеб ржаной	25	1		11	53
6	Чай сладкий	150			5	20
	<b>Всего за обед:</b>	500	16,67	16,61	59,43	453
<b>Полдник</b>						
1	Оладьи	60	5	5	26	171
2	Чай сладкий	150			5	20
3	Молоко сгущенное	30	2	2	16	98
	<b>Всего за полдник:</b>	240	7	7	47	289
<b>Ужин</b>						
1	Картофель в сметане	120	0,192	0,192	0,18	199,2
2	Хлеб пшеничный	35	2,8		16,8	82,6
3	Чай сладкий	150			5	20
	<b>Всего за ужин:</b>	305	2,892	0,192	21,98	301,8
	<b>Всего за день:</b>		34,612	36,522	222,992	1451,4



Меню на «26» апреля 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Вторник						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшеничная молочная	180	7	8	23	197
2	Батон с сыром	35/15	7	5	19	146
3	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	<b>Всего за завтрак:</b>	410	17,67	16,19	57,82	447
<b>2-й завтрак</b>						
1	Сок фруктовый	100	0,9		10,1	42,6
	<b>Всего з 2-й завтрак:</b>	100	0,9		10,1	42,6
<b>Обед</b>						
1	Рассольник на м/к бульоне	180	7	8	14	156
2	Макароны отварные с маслом	120	4,4	3,6	21,1	134,4
3	Гуляш из курицы	70	7,42	9,3	2,5	106
4	Хлеб пшеничный	30	2,5		14,5	70,2
5	Хлеб ржаной	35	2		16	74
6	Чай сладкий	180			6	24
	<b>Всего за обед:</b>	615	23,32	20,9	74,1	564,6
<b>Полдник</b>						
1	Оладьи	80	6,6	6,6	34,6	228
2	Чай сладкий	180			6	24
3	Молоко сгущенное	40	2,6	2,6	21	130
	<b>Всего за полдник:</b>	300	9,2	9,2	61,6	382
<b>Ужин</b>						
1	Картофель в сметане	150	0,24	0,24	0,225	249
2	Хлеб пшеничный	40	3,4		19,4	93,7
3	Чай сладкий	180			6	24
	<b>Всего за ужин:</b>	370	3,64	0,24	19,625	366,7
	<b>Всего за день:</b>		54,73	46,53	223,245	1802,9