

Меню на «27» апреля 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Среда			Энергетическая ценность (Ккал)
			Пищевые вещества			
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Каша манная молочная	180	7	8	24	197
2	Батон с маслом	35/6	5	3	19	134
3	Какао на молоке	180	5	6	14	131
	Всего за завтрак:	401	17	17	57	462
	2-завтрак					
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	Всего за 2-й завтрак:	100	1		10	46
	Обед					
1	Щи рыбные со сметаной	180	5	5	8	89
2	Картофельное пюре	130	4	3	19	122
3	Рыба жаренная	70	12	12	3	167
4	Соус томатный	25	1	1	5	31
5	Хлеб пшеничный	30	2,4		14,4	70,8
6	Хлеб ржаной	35	2		16	74
7	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за обед:	650	26,4	21	68,4	577,8
	Полдник					
1	Батон с повидлом	35/40	3,3	4	41	211
2	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за полдник:	255	3,3	4	47	235
	Ужин					
1	Омлет	140	11	12,7	4,5	175
2	Чай сладкий	180			6	24
3	Хлеб пшеничный	35	3		17	82
	Всего за ужин:	355	14	12,7	27,5	281
	Всего за день:		61,7	54,7	209,9	1601,8

Меню на «27» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Среда			Энергетическая ценность (Ккал)
			Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша манная молочная	150	6	7	19	161
2	Батон с маслом	30/5	2	4	16	114
3	Какао на молоке	150	5	5	12	110
	Всего за завтрак:	335	13	16	47	385
	2-завтрак					
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	Всего за 2-й завтрак:	100	1		10	46
	Обед					
1	Щи рыбные со сметаной	150	4	4	7	76
2	Картофельное пюре	100	3	2	14	93
3	Рыба жаренная	50	8,5	8,5	2	119
4	Соус томатный	15	0,3	1	3	19
5	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
6	Хлеб ржаной	25	1		11	53
7	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за обед:	515	18,8	15,5	54	439
	Полдник					
1	Батон с повидлом	30/30	2,5	3,5	32	169
2	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за полдник:	210	2,5	3,5	37	189
	Ужин					
1	Омлет	125	10	11,4	4	156
2	Чай сладкий	150			5	20
3	Хлеб пшеничный	30	2,4		14,4	70,8
	Всего за ужин:	305	12,4	11,4	23,4	246,8
	Всего за день:		47,7	46,4	171,4	1305,8