



Меню на «28» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Запеканка творожная	120	18	10	13	211
2	Кофейный напиток на молоке	150	4	5	12	109
3	Батон с маслом	30/5	2	4	16	114
4	Молоко сгущенное	20	1	1	11	65
	Всего за завтрак:	325	25	20	52	499
2-завтрак						
1	Сок фруктовый	100	1		10	46
	Всего за 2-й завтрак:	100	1		10	46
Обед						
1	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	150	6	9	6	125
2	Плов с мясом	150	7	8	19	186
3	Хлеб пшеничный	25	2		12	59
4	Хлеб ржаной	25	1		11	53
5	Компот из сухофруктов	150			12	46
	Всего за обед:	500	16	17	60	469
Полдник						
1	Вафли	30	1	8	20	159
2	Ряженка	150	5	4	7	79
	Всего за полдник:	180	6	12	27	238
Ужин						
1	Капуста тушенная	150	5	6	13	108
2	Чай сладкий	150			5	20
3	Хлеб пшеничный	30	2,5		14	70
	Всего за ужин:	330	7,5	6	32	198
	Всего за день:		55,5	55	181	1450



Меню на «28» апреля 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Запеканка творожная	150	22	13	17	264
2	Кофейный напиток на молоке	180	5	5	15	125
3	Батон с маслом	35/6	5	3	19	134
4	Молоко сгущенное	30	2	2	16	98
	Всего за завтрак:	401	34	23	67	621
2-завтрак						
1	Сок фруктовый	100	1			
	Всего за 2-й завтрак:	100	1		10	46
Обед						
1	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	180	7	11	8	153
2	Плов с мясом	200	10	11	25	248
3	Хлеб пшеничный	30	2,5		14	70
4	Хлеб ржаной	35	2		16	74
5	Компот из сухофруктов	180			15	57
	Всего за обед:	625	21,5	22	78	602
Полдник						
1	Вафли	50	2	14	34	265
2	Ряженка	180	6	5	8	95
	Всего за полдник:	230	8	19	42	360
Ужин						
1	Капуста тушенная	200	6	8	17	144
2	Чай сладкий	180			6	24
3	Хлеб пшеничный	35	3		17	82
	Всего за ужин:	415	9	8	40	250
	Всего за день:		73,5	61	237	1879