



Меню на «29» апреля 2022 года

Возрастная категория до 3-х лет

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша ячневая молочная	150	5	7	18	155
2	Какао на молоке	150	5	5	12	110
3	Батон с сыром	30/10	5	3	16	115
	Всего за завтрак:	340	15	15	46	380
2- завтрак						
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	196
	Всего за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	196
Обед						
1	Суп куриный с вермишелью	150	65,4	6,5	1,4	7
2	Котлета куриная	50	11,45	8,25	2,35	130
3	Каша перловая рассыпчатая	80	3	3	22	125
4	Соус томатный	15	0,5	1	3	19
5	Хлеб пшеничный	25	1		1	53
6	Хлеб ржаной	25	2		12	59
7	Компот из сухофруктов	150			12	46
	Всего за обед:	520	83,35	18,75	53,75	439
Полдник						
1	Булочка	60	5	6	33	203
2	Ряженка	150	5	4	7	79
	Всего за полдник:	210	10	10	40	282
Ужин						
1	Лапшевник с творогом запеченный	125	12,5	11,6	29	271
2	Чай сладкий	150			5	20
	Всего за ужин:	275	12,5	11,6	34	291
	Всего за день:		121,25	55,75	183,55	1588

Меню на «29» апреля 2022 года

Возрастная категория от 3-7 лет

Четверг						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша ячневая молочная	180	6	8	22	191
2	Какао на молоке	180	5	6	14	131
3	Батон с сыром	35/15	7	5	19	146
	Всего за завтрак:	248	18	19	55	468
2- завтрак						
1	Яблоко	123	0,5	0,5	12	241
	Всего за 2-й завтрак:	123	0,5	0,5	12	241
Обед						
1	Суп куриный с вермишелью	180	78,5	7,8	1,6	8,5
2	Котлета куриная	70	16	12	3,3	181
3	Каша перловая рассыпчатая	100	4	3	27	158
4	Соус томатный	25	1	1	5	31
5	Хлеб пшеничный	30	1,7		1,7	63
6	Хлеб ржаной	35	3		17	82
7	Компот из сухофруктов	180			15	57
	Всего за обед:	620	104,2	22,8	70,6	580,5
Полдник						
1	Булочка	80	6	7,5	44	271
2	Кисель	180			20	83
	Всего за полдник:	260	6	7,5	64	354
Ужин						
1	Лапшевник с творогом запеченный	150	15	14	35	326
2	Чай сладкий	180			6	24
	Всего за ужин:	330	15	14	41	350
	Всего за день:		143,7	63,8	242,6	1993,5