

Меню « 03 » февраля 2023 года



Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Возрастная категория 1-3 года					
Завтрак 10 день					
Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	4,44	4,44	13,24	111,60
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00
Бутерброд с маслом	30	1,03	7,66	10,96	96,46
Итого завтрак		5,54	11,08	31,5	237,06
Завтрак 11					
Плоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,80
Итого завтрак 11		0,38	0,38	9,31	41,80
Обед					
Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,30	1,70	8,57	54,90
Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,43	3,34	37,56
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Рыба, тушенная с овощами	60	5,04	3,42	1,54	61,00
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
Итого обед		14,55	12,01	72,72	458,96
Полдник					
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Итого полдник		7,89	10,32	33,87	260,00
Итого за день		31,96	33,87	154,98	1086,07

м/с _____

Меню « 03 » февраля 2023 года

Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Возрастная категория 3-7 лет					
Завтрак					
Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92
Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,55
Бутерброд с маслом	40	2,45	8,55	14,62	136,00
Итого завтрак		7,91	13,90	42,08	315,47
Завтрак 11					
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого завтрак 11		0,40	0,40	9,80	44,00
Обед					
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,34
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25
Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого обед		18,24	15,97	89,85	577,39
Полдник					
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого полдник		8,76	11,07	35,07	285,00
Итого за день		45,31	41,34	185,55	1221,98

м/с _____