



Т. В. Фращенко

Меню «16» января 2025 года

Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак 4 день</b>					
Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,80	12,62	99,30
Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,50	1,69	17,78	96,33
Бутерброд с маслом	30	1,03	7,66	10,96	96,46
<b>Итого завтрак</b>		<b>7,14</b>	<b>13,15</b>	<b>41,36</b>	<b>292,09</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский	150	3,17	4,24	15,54	113,10
Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92
Запеканка картофельная с печенью	160	10,22	9,87	27,40	239,00
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25
<b>Итого обед</b>		<b>17,37</b>	<b>17,26</b>	<b>75,39</b>	<b>527,47</b>
<b>Полдник</b>					
Вареники ленивые (отварные) (с маслом)	90	12,71	9,30	13,12	186,85
Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00
<b>Итого полдник</b>		<b>12,78</b>	<b>9,31</b>	<b>20,22</b>	<b>215,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>38,40</b>	<b>38,32</b>	<b>164,73</b>	<b>1138,87</b>

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с крупой (рис)	180	4,33	4,57	15,14	119,16
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,33
Бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	14,62	136,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>8,72</b>	<b>15,10</b>	<b>50,68</b>	<b>368,49</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский	200	2,01	2,23	13,60	82,60
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38
Запеканка картофельная с печенью	200	12,78	11,43	34,23	324,73
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
<b>Итого обед</b>		<b>19,45</b>	<b>18,14</b>	<b>89,67</b>	<b>600,45</b>
<b>Полдник</b>					
Вареники ленивые (отварные) (с маслом)	115	16,24	11,89	16,76	238,76
Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,55
<b>Итого полдник</b>		<b>16,37</b>	<b>12,01</b>	<b>28,09</b>	<b>284,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,87</b>	<b>45,55</b>	<b>178,01</b>	<b>1296,15</b>