

Утверждаю  
Директор

Т. В. Фращенко

Меню «14» февраля 2023 года



Возрастная категория 3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак 10 день</b>					
Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	4,44	4,44	13,44	111,60
Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,56	85,94
Закрытый бутерброд с повидлом	30	1,63	2,62	14,04	86,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>8,76</b>	<b>9,33</b>	<b>41,04</b>	<b>283,54</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>					
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,10	61,02
Салат из свеклы	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	5,94	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
<b>Итого обед</b>		<b>14,1</b>	<b>14,76</b>	<b>69,13</b>	<b>463,33</b>
<b>Полдник</b>					
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00
<b>Итого полдник</b>		<b>7,89</b>	<b>10,32</b>	<b>33,87</b>	<b>260,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>31,15</b>	<b>34,81</b>	<b>153,84</b>	<b>1050,87</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 (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11
Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>10,94</b>	<b>11,93</b>	<b>53,14</b>	<b>364,03</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>					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80
Салат из свеклы	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
<b>Итого обед</b>		<b>17,89</b>	<b>17,60</b>	<b>85,20</b>	<b>571,99</b>
<b>Полдник</b>					
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого полдник</b>		<b>8,76</b>	<b>11,07</b>	<b>35,07</b>	<b>285,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>37,99</b>	<b>41,00</b>	<b>183,21</b>	<b>1265,02</b>