



Т.В. Фращенко

Меню «28»марта 2023 года

Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 10 день					
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
Итого завтрак		8,76	9,33	41,04	283,54
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					
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
Итого обед		14,1	14,76	69,13	463,33
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		31,15	34,81	153,84	1050,87

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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
Итого завтрак		10,94	11,93	53,14	364,03
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					
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
Итого обед		17,89	17,60	85,20	571,99
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		37,99	41,00	183,21	1265,02