

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 12 июля 2022г.

День: седьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Зеленый горошек	35	1,0	-	2,08	12,6	10
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		12,72	11,79	42,02	317,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,46	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	445	12,99	11,79	44,63	358,06	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	150	1,25	3,47	9,54	90,98	64
Котлета рыбная любительская	70	4,62	2,96	3,83	90,37	227
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат из квашеной /свежей капусты	30	0,18	1,35	0,81	21,0/22,04	33
Кисель из сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	570	11,34	12,27	66,84	496,96	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	60	3,36	3,83	27,37	142,69	432
Кисломолочный напиток	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	220	7,76	8,11	42,16	219,59	
ВСЕГО за день:		31,76	31,7	157,23	1074,61	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 12 июля 2022г.

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Зеленый горошек	45	1,3	-	2,67	20,2	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		15,51	12,91	52,48	410,59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	495	13,8	10,91	61,04	450,44	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,49	4,41	13,42	111,6	64
Котлета рыбная любительская	80	5,22	3,4	4,5	101,76	227
Картофельное пюре	150	2,27	5,91	19,14	153,77	317
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
ИТОГО за обед:	730	13,42	16,67	87,7	632,85	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	70	4,73	5,22	33,29	197,89	432
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:	250	9,77	9,16	46,59	277,39	
ВСЕГО за день:		38,99	38,74	190,33	1360,68	