

Меню на 01 апреля 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)

Пятница

№	Наименование блюд	Вес блюда Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
Завтрак						
1	Каша манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
2	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
3	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
4	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
5	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	430	10,794	13,645	49,474	317,82
2 завтрак						
6	Фрукт	100	0,3	0,3	7,35	47,0
	ИТОГО	100	0,3	0,3	7,35	47,0
Обед						
7	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
8	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85
9	Рагу из кур	140	9,641	13,49	13,530	210,741
10	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
11	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
12	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	550	17,715	20,893	68,51	528,21
Уплотнённый полдник						
13	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,80
14	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
15	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
16	Ватрушка с творогом	60	6,8	7,08	21,52	186,75
	ИТОГО	455	13,26	9,4	48,04	325,67
	Всего за день:	1585	41,85	43,94	182,4	1218,8

**Меню на 01 апреля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Пятница**

№	Наименование блюд	Вес блюда Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
Завтрак						
1	Каша манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
2	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
3	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
4	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
5	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	480	13,512	18,036	71,554	459,18
2 завтрак						
6	Фрукт	120	0,31	0,34	9,8	56,40
		120	0,31	0,34	9,8	56,40
Обед						
7	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
8	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,35	29,26	107,8
9	Рагу из кур	210	14,46	20,23	20,21	316,05
10	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
12	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	710	26,584	26,86	104,2	718,57
Уплотнённый полдник						
13	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
14	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
15	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,7	26,5	229,8
	ИТОГО	580	17,67	12,59	61,3	369,3
	Всего за день:	1950	57,87	57,61	256,68	1603,37