

Меню на 06 апреля 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)

Среда

№	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная на молоке	155	4,12	4,03	25,31	154,0
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	330	12,897	15,004	45,3	332,4

2 завтрак

400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	ИТОГО	150	4,58	4,08	7,58	85,0

Обед

54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
40	Суп овощной	150	1,165	1,609	5,914	41,317
309	Зразы куриные	60	8,02	8,38	5,19	136,0
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	520	19,515	17,274	81,124	416,2

Уплотнённый полдник

66	Котлета рыбная	70	7,34	2,46	7,88	81,05
32	Винегрет	50	1,37	3,52	4,67	54,68
322	Картофель отварной	100	1,90	2,88	15,34	94,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	47,0
	ИТОГО	495	12,484	9,648	65,929	433,74
	Всего за день:	1495	49,46	46,0	199,93	1289

**Меню на 06 апреля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Среда**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
Завтрак						
1	Каша пшеничная на молоке	205	4,4	4,06	26,99	162,0
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
4	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,41	3,0	18,67	110,59
	ИТОГО	430	14,92	16,84	53,11	323,29
2 завтрак						
5	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	ИТОГО	180	5,48	4,88	9,07	102,0
Обед						
6	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
7	Суп овощной	200	1,6	2,57	8,01	59,6
8	Зразы куриные	80	10,71	12,96	5,07	180,0
9	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
11	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	700	22,62	21,57	88,78	545,9
Уплотнённый полдник						
12	Котлета рыбная	70	7,34	2,46	7,88	81,05
13	Винегрет	50	1,37	3,52	4,67	54,68
14	Картофель отварной	100	1,90	2,88	15,34	94,90
15	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
16	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
17	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107,0
18	фрукт	150	0,31	0,34	9,8	70,5
	ИТОГО	590	12,732	10,075	68,5	457,61
	Всего за день:	1900	55,75	53,36	219,46	1590