

Меню на 12 мая 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)

Четверг

№	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	

Завтрак

1	Творожная запеканка	120	15,07	10,29	16,82	215,9
2	Молоко сгущеное	20	1,75	2,12	14,1	64,1
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	320	24,907	22,304	59,36	458,24

2 завтрак

6	Сок фруктовый промышленного производства	160	0,74	0,17	17,0	75,2
		160	0,74	0,17	17,0	75,2

Обед

7	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,38	2,58	2,5	34,17
8	Суп картоф.с клёцками	150	1,24	1,86	4,65	51,9
9	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
10	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
11	Капуста тушеная	120	2,18	4,78	10,57	91,45
12	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
14	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	619	20,93	24,05	84,02	616,26

Уплотнённый полдник

15	Каша пшениная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
16	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
17	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
18	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,42	220,48
	ИТОГО	415	7,697	16,099	54,573	404,22
	Всего за день:	1514	49,07	58,18	207,3	1553,94

**Меню на 12 мая 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Угледо вы, г	
Завтрак						
1	Творожная запеканка	150	18,79	12,99	20,55	269,17
2	Молоко сгущеное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
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	410	26,36	24,715	66,11	647,91
2 завтрак						
6	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4
Обед						
7	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,47	3,5	3,08	44,78
8	Суп картоф.с клёцками	200	1,65	2,48	6,20	69,20
9	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
10	Котлеты,рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
11	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
12	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
14	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	750	15,49	34,33	109,19	831,41
Уплотнённый полдник						
15	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
16	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
17	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
18	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	ИТОГО	505	11,793	21,122	83,014	494,38
	Всего за день:	1845	56,56	73,10	269,3	2060,06