

Меню на 13 мая 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 рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
2	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
3	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	330	6,37	10,86	43,76	282,33
2 завтрак						
4	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	ИТОГО	150	4,36	3,75	6,0	75,0
Обед						
5	Суп картофельный с макарон.изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85
6	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
7	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
8	Каша рассыпчатая перловая	100	4,74	5,55	27,456	171,908
9	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	589	15,395	10,95	85,586	639,508
Уплотнённый полдник						
12	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
13	Свекла отварная	30	0,6	0	4,5	21,2
14	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
15	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
16	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
17	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	470	5,56	4,45	63,38	332,86
	Всего за день:	1539	31,7	30,01	198,7	1329,7

Меню на 13 мая 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 рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	420	8,85	15,38	56,99	396,81
2 завтрак						
4	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	ИТОГО	180	5,22	4,05	7,20	90,0
Обед						
5	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
6	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
7	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
8	Каша рассыпчатая перловая	120	7,11	8,43	41,18	206,29
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	711	20,02	15,678	114,976	755,89
Уплотнённый полдник						
12	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
13	Свекла отварная	35	0,7	0	5,3	25,7
14	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
15	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
16	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
17	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	535	6,58	5,06	67,5	359,75
	Всего за день:	1846	40,67	40,2	246,6	1602