

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 18 апреля 2022г.

День: второй
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с геркулесом | 200 | 5,57 | 7,38 | 20,3 | 178,34 | 58 |
| Какао с молоком | 200 | 2,91 | 3,3 | 14,75 | 104,97 | 387 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 | |
| ИТОГО за завтрак : | | 10,14 | 15,23 | 47,08 | 379,46 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Напиток шиповника | 185 | - | - | 12,95 | 73,25 | 408 |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 615 | 10,14 | 15,23 | 60,03 | 452,71 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200/35 | 6,47 | 6,33 | 11,07 | 164,59 | 71 |
| Рыба тушеная с овощами | 70/40 | 10,13 | 0,55 | 0,62 | 102,35 | 247 |
| Картофельное пюре | 140 | 2,1 | 5,56 | 17,86 | 144,0 | 317 |
| Салат из соленых/ свежих огурцов | 50 | 0,06 | 1,6 | 0,39 | 30,25/29,48 | 30 |
| Компот из плодов свежих | 180 | 0,1 | - | 11,17 | 54,61 | 398 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 11,95 | 57,75 | |
| ИТОГО за обед: | 760 | 22,66 | 14,6 | 68,9 | 631,15 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью со сгущ. молоком | 120/10 | 13,99 | 12,34 | 26,53 | 202,78 | 238 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 3,5 | 6,48 | 75,62 | 406 |
| ИТОГО за полдник: | 310 | 18,47 | 15,84 | 33,01 | 278,4 | |
| ВСЕГО за день: | | 51,27 | 45,67 | 161,94 | 1362,26 | |

