

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 19 апреля 2022г.

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

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Омлет натуральный | 85 | 7,97 | 10,73 | 2,82 | 126,0 | 188 |
| Салат из квашеной/ свежей капусты | 50 | 0,32 | 2,35 | 1,37 | 36,48/39,2 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 11,95 | 57,75 | |
| Чай с молоком | 200 | 2,16 | 2,7 | 11,77 | 71,88 | 385 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 4,5 | 4,28 | 13,38 | 125,1 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак : | | 15,9 | 20,26 | 39,91 | 417,17 | |
| | | | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоки свежие | 95 | 0,29 | - | 9,56 | 40,85 | 90 |
| | | | | | | |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 500 | 14,12 | 17,36 | 48,47 | 458,02 | |
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 1,58 | 4,6 | 13,1 | 108,7 | 65 |
| Плов с говядиной | 220 | 11,87 | 13,07 | 20,63 | 339,28 | 286 |
| Помидор соленый/ свежий | 50 | 0,44 | - | 1,45 | 10,0/12,0 | 309 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 82,8 | 407 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,39 | 19,8 | 97,0 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО за обед: | 700 | 17,54 | 18,06 | 73,16 | 637,0 | |
| | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Шанежка наливная | 70 | 3,36 | 2,84 | 37,33 | 189,1 | 458 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,56 | 79,5 | 406 |
| | | | | | | |
| ИТОГО за полдник: | 250 | 8,4 | 7,34 | 44,89 | 268,6 | |
| | | | | | | |
| ВСЕГО за день: | | 42,17 | 45,66 | 167,52 | 1365,4 | |
| | | | | | | |