

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 20 апреля 2022г.

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

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	150/10	13,97	15,74	36,2	274,23	200
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	958
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,01	15,98	53,68	415,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,3	15,98	64,38	456,35	
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Птица отварная	65	9,67	7,55	0,41	129,17	287
Макаронные изделия отварные	140	5,19	6,49	31,27	175,4	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	81,48	397
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:	700	20,53	19,67	87,27	628,98	
ПОЛДНИК						
Булочка «Российская»	70	4,1	4,89	33,37	198,82	
Кисломолочный напиток	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	9,14	8,39	39,85	274,44	
ВСЕГО за день:		45,97	44,04	190,5	1359,77	