

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 18 мая 2022г.

День: десятый
Неделя: вторая
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 рисом | 200 | 4,53 | 6,26 | 24,9 | 170,54 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 0,12 | 7,17 | 34,65 | |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 1,7 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,66 | 4,55 | 12,03 | 96,15 | |
| ИТОГО за завтрак : | | 9,49 | 12,63 | 56,41 | 387,52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,76 | 4,5 | 7,2 | 81,0 | 406 |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 625 | 15,25 | 17,13 | 63,61 | 468,52 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 4,64 | 9,96 | 104,44 | 156 |
| Куры тушеные | 65/10 | 9,79 | 10,37 | 1,24 | 147,34 | 671 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,35 | 6,88 | 44,43 | 224,91 | 297 |
| Салат из свеклы отварной | 50 | 0,89 | 2,88 | 6,07 | 48,27 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,21 | 11,88 | 58,2 | |
| Компот из плодов свежих | 180 | 0,1 | - | 11,17 | 54,61 | 398 |
| ИТОГО за обед: | 690 | 20,87 | 23,98 | 82,75 | 637,77 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Омлет с морковью | 85 | 5,04 | 7,42 | 2,67 | 106,05 | 192 |
| Огурец соленый/ свежий | 40 | 0,25 | - | 0,74 | 5,2/5,6 | 309 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | |
| Сок фруктовый | 190 | 0,95 | - | 19,19 | 87,4 | |
| ИТОГО за полдник: | 345 | 8,23 | 7,66 | 37,17 | 268,15 | |
| ВСЕГО за день: | | 44,35 | 48,77 | 183,53 | 1373,73 | |