

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 19 мая 2022г.

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

| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,49 | 6,62 | 23,14 | 171,54 | 58 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 3,0 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Печенье | 30 | 1,17 | 5,8 | 18,9 | 121,5 | |
| ИТОГО за завтрак : | | 9,0 | 15,42 | 54,35 | 379,22 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 4,5 | 7,56 | 79,5 | 406 |
| ИТОГО за завтрак и 2 завтрак: | 610 | 14,04 | 19,92 | 61,91 | 458,72 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,84 | 2,63 | 13,98 | 105,25 | 69 |
| Кнели мясные с рисом | 70 | 9,66 | 8,2 | 5,9 | 172,04 | 252 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,03 | 4,42 | 10,78 | 116,31 | 311 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | - | - | 15,87 | 70,28 | 397 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 0,32 | 19,12 | 87,4 | |
| ИТОГО за обед: | 670 | 18,29 | 15,93 | 81,4 | 628,88 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком | 70/10 | 5,71 | 8,52 | 34,62 | 239,0 | 1309 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | - | 7,84 | 31,28 | 958 |
| ИТОГО за полдник: | 280 | 5,77 | 8,52 | 42,46 | 270,28 | |
| ВСЕГО за день: | | 38,1 | 44,37 | 185,77 | 1357,08 | |