

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 20 мая 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	

