

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 23 мая 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	