

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 31 мая 2022г.

День: девятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молочным соусом	125/35	14,36	15,0	25,2	269,36	237
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	385
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,4	15,24	53,38	410,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,69	15,24	62,94	451,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	4,3	2,6	17,01	118,95	67
Запеканка из печени с рисом	90	11,7	8,1	12,33	160,1	294
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	720	22,02	16,78	93,14	638,87	
ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	70	8,09	5,92	8,21	86,33	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	315	10,98	8,47	42,84	265,48	
ВСЕГО за день:		49,69	40,49	198,92	1356,06	