

Меню на 12.03.2024 г (7 день)

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	7,09	9,22	30,94	235,42
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	35	1,07	1,91	20,39	100,61
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,28	1,20	13,02	66,57
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	2,47	3,28	38,18
ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	1,30	3,69	4,72	57,96
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6,43	39,51	250,72
ОБЕД	Гуляш из говядины	70	12,96	6,65	2,24	120,73
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,06	0,19	5,34	27,84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с манной крупой	110	19,00	12,43	17,08	253,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	20	0,14	0,17	1,11	6,56
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,79	2,75	18,72	108,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	60,45	47,73	213,88	1526,98

Меню на 12.03.2024 г (7 день)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	9,85	12,80	42,98	326,97
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	1,53	2,73	29,14	143,73
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,70	1,60	17,36	88,76
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	3,71	4,92	57,27
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,80	5,12	6,55	80,50
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,72	47,41	300,87
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	14,81	7,60	2,56	137,98
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	34,80
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с манной крупой	130	22,45	14,69	20,19	299,81
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	30	0,22	0,26	1,67	9,84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	24,96	144,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	74,03	60,83	271,72	1927,31