

Меню на 16.09.2024 г (1 день)

Категория: Дети 1,5-3 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |                    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------------------------------|
|                        |  |                | Б                   | Ж            | У                  |                                      |
| <b>День 5</b>          |  |                |                     |              |                    |                                      |
| ЗАВТРАК                | Яйца вареные                                       | 40             | 2,03                | 1,84         | 0,11               | 25,12                                |
| ЗАВТРАК                | Бутерброды с маслом<br>(2-й вариант)               | 25             | 1,16                | 7,81         | 6,35               | 100,50                               |
| ЗАВТРАК                | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | 25             | 0,00                | 0,00         | 0,00               | 0,00                                 |
| ЗАВТРАК                | Кофейный напиток                                   | 150            | 0,48                | 0,11         | 8,64               | 35,90                                |
| ЗАВТРАК 2              | Соки овощные,<br>фруктовые и ягодные               | 100            | 0,30                | 0,10         | 15,2<br>0          | 68,00                                |
| ОБЕД                   | Салат из моркови с<br>зеленым горошком             | 45             | 4,47                | 4,74         | 11,3<br>3          | 103,76                               |
| ОБЕД                   | Суп овощной на курином<br>бульоне                  | 180            | 5,99                | 7,11         | 7,16               | 116,96                               |
| ОБЕД                   | Каша гречневая<br>рассыпчатая                      | 150            | 8,77                | 6,43         | 39,5<br>1          | 250,72                               |
| ОБЕД                   | Гуляш из говядины                                  | 70             | 12,96               | 6,65         | 2,24               | 120,73                               |
| ОБЕД                   | Компот из смеси<br>сухофруктов                     | 150            | 0,08                | 0,00         | 14,5<br>5          | 55,35                                |
| ОБЕД                   | Хлеб пшеничный                                     | 40             | 3,04                | 0,32         | 19,6<br>8          | 94,00                                |
| ОБЕД                   | Хлеб ржаной  | 40             | 1,06                | 0,19         | 5,34               | 27,84                                |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Макаронные изделия<br>отварные                     | 150            | 5,38                | 4,71         | 44,6<br>4          | 244,18                               |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Чай с сахаром,<br>вареньем, медом (1-й<br>вариант) | 150            | 0,15                | 0,00         | 11,2<br>7          | 44,07                                |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Апельсин свежий                                    | 100            | 0,90                | 0,20         | 8,10               | 43,00                                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |  | <b>1345</b>    | <b>50,52</b>        | <b>45,98</b> | <b>224,9<br/>1</b> | <b>1523,32</b>                       |

Меню на 16.09.2024г (1 день)

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                       |  |             | Б                   | Ж            | У             |                                |
| <b>День 5</b>         |  |             |                     |              |               |                                |
| ЗАВТРАК               | Яйца вареные                                 | 40          | 2,03                | 1,84         | 0,11          | 25,12                          |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с маслом (2-й вариант)            | 35          | 1,63                | 10,94        | 8,89          | 140,70                         |
| ЗАВТРАК               | Икра кабачковая (промышленного производства) | 30          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00                           |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток                             | 200         | 0,64                | 0,14         | 11,52         | 47,86                          |
| ЗАВТРАК 2             | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 100         | 0,30                | 0,10         | 15,20         | 68,00                          |
| ОБЕД                  | Салат из моркови с зеленым горошком          | 60          | 5,96                | 6,32         | 15,11         | 138,35                         |
| ОБЕД                  | Суп овощной на курином бульоне               | 250         | 8,32                | 9,88         | 9,95          | 162,45                         |
| 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   | Макаронные изделия отварные                  | 180         | 6,46                | 5,65         | 53,57         | 293,02                         |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200         | 0,20                | 0,00         | 15,02         | 58,76                          |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Апельсин свежий                              | 100         | 0,90                | 0,20         | 8,10          | 43,00                          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1755</b> | <b>57</b>           | <b>51,03</b> | <b>238,12</b> | <b>1642,21</b>                 |

