

Меню на 16.10.2024 г (3 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 пшеничная вязкая | 180 | 10,19 | 9,04 | 36,14 | 259,15 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 25 | 1,16 | 7,81 | 6,35 | 100,50 |
| 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 горошка зеленого консервированного | 40 | 3,50 | 1,38 | 8,10 | 56,80 |
| ОБЕД | Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 6,26 | 8,80 | 8,55 | 138,20 |
| ОБЕД | Плов из отварной говядины | 160 | 13,90 | 7,71 | 33,94 | 261,12 |
| ОБЕД | Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0,33 | 0,12 | 14,41 | 58,23 |
| 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 | Булочка «Нежная» | 60 | 6,25 | 8,47 | 45,56 | 279,12 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Йогурт | 150 | 7,50 | 4,80 | 5,25 | 102,00 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Каша пшеничная вязкая | 180 | 10,19 | 9,04 | 36,14 | 259,15 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1275 | 54,77 | 49,94 | 211,54 | 1511,53 |

Меню на 16.10.2024 г (3 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 пшеничная вязкая | 250 | 14,15 | 12,55 | 50,20 | 359,93 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 35 | 1,63 | 10,94 | 8,89 | 140,70 |
| 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 горошка зеленого консервированного | 60 | 5,24 | 2,07 | 12,15 | 85,20 |
| ОБЕД | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 8,70 | 12,22 | 11,88 | 191,95 |
| ОБЕД | Плов из отварной говядины | 210 | 18,25 | 10,12 | 44,54 | 342,72 |
| ОБЕД | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,44 | 0,16 | 19,22 | 77,64 |
| 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 | Булочка «Нежная» | 70 | 7,29 | 9,88 | 53,15 | 325,64 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 136,00 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Каша пшеничная вязкая | 250 | 14,15 | 12,55 | 50,20 | 359,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1800 | 80,67 | 57,09 | 258,98 | 1935,6 |