

Меню на 18.03.2024 г (1 день)

Категория: Дети 1,5-3 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)	25	1,16	7,81	6,35	100,50
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного 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, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	45	4,47	4,74	11,33	103,76
ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	180	5,99	7,11	7,16	116,96
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	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,71	44,64	244,18
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	11,27	44,07
УПЛОТНЕННЫЙ 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>224,91</b>	<b>1523,32</b>

Меню на 18.03.2024 г (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>