

Меню на 20.03.2024 г (3 день)

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>54,77</b>	<b>49,94</b>	<b>211,54</b>	<b>1511,53</b>

Меню на 20.03.2024 г (3 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	Каша пшеничная вязкая	250	14,15	12,55	50,20	359,93
ЗАВТРАК	Бургеры 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>80,67</b>	<b>57,09</b>	<b>258,98</b>	<b>1935,6</b>