

Меню на 21.10.2024 г (6 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	Плов из риса с черносливом и изюмом	150	3,48	4,23	48,28	243,38
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,63	10,94	8,89	140,70
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	15,22	61,16
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	9,25	12,27	14,18	204,68
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	19,10	11,78	14,12	240,18
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
ОБЕД	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,75	14,76	43,96	345,38
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кофейный напиток	200	0,64	0,14	11,52	47,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие -яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	41,12	44,46	192,24	1339,61

Меню на 21.10.2024 г (6 день)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
ЗАВТРАК	Плов из риса с черносливом и изюмом	150	3,48	4,23	48,28	243,38
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,63	10,94	8,89	140,70
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	15,22	61,16
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	9,25	12,27	14,18	204,68
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	19,10	11,78	14,12	240,18
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	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,75	14,76	43,96	345,38
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кофейный напиток	200	0,64	0,14	11,52	47,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие -яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	49,37	55,42	231,67	1628,28