

Меню на 28.03.2024 г (8 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	Омлет натуральный	90	8,16	11,74	2,13	146,95
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	4,92	7,89	7,45	121,76
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,44	2,44	11,48	76,41
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	40	0,36	4,07	2,86	50,14
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	180	8,37	8,46	14,17	167,67
ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	60	6,76	7,52	7,57	125,07
ОБЕД	Рагу из овощей	150	3,09	9,24	15,04	157,20
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	28,43
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,41	4,41	14,52	116,48
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	11,27	44,07
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие -яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	42,4	56,59	138,65	1243,18

Меню на 28.03.2024 г (8 день)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,07	13,04	2,37	163,28
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,33	10,15	9,58	156,55
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,26	3,26	15,30	101,88
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Салат из моркови и яблук	60	0,55	6,10	4,29	75,21
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	11,63	11,75	19,67	232,88
ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70	7,88	8,77	8,83	145,91
ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,71	11,09	18,05	188,64
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,90
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	5,88	19,36	155,30
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,20	0,00	15,02	58,76
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие -яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	53,01	70,94	172,05	1548,81