

МЕНЮ на 09 июня 2022 годаДень: четвергСезон: весенне-летнийВозрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	150	5,274	5,137	22,239	151,105
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
Итого за завтрак		330	10,205	12,609	48,129	335,168
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908
Итого за 2-ой завтрак		95	1,482	1,539	9,120	51,908
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной на м/б	150	1,105	2,363	8,640	58,088
	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774
	Капуста тушеная	170	3,005	6,996	13,900	127,106
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
	Хлеб пшеничный ржаной	40 20	3,070 1,320	0,850 0,200	16,740 8,040	97,500 38,000
Итого за обед		590	17,813	20,387	65,476	515,834
ПОЛДНИК	Сок яблочный (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за полдник		100	0,750	0,000	15,150	64,005
УЖИН	Салат из свеклы и соленых огурцов	40	0,385	2,581	2,509	34,175
	Картофель, тушеный с луком и томатом	150	2,696	3,360	26,610	140,814
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750
Итого за ужин		360	4,976	6,366	60,289	316,239
Итого за день:		1475,00	35,226	40,901	198,164	1283,154

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

