

МЕНЮ на 09 октября 2024 годаДень: средаСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	5,950	2,200	18,920	97,780	1,130	№85
	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672	1,400	№153
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		485	12,368	13,250	59,760	350,452	2,53	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	0,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,250	0,500	36,150	160,005	10,00	
ОБЕД	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	6,250	№32
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250	1,752	4,641	11,139	90,544	31,84	№37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	1,316	№71
	Макаронь отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	2,372	0,136	9,840	42,866	0,000	№147
	ржаной	30	2,059	1,224	13,360	69,353	0,000	№149
Итого за обед		660	19,627	20,687	72,865	434,229	40,766	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750	1,175	№29
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630	34,61	№81
	Кисель	200	0,480	0,000	30,400	123,300	0,333	№244
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Булочка домашняя	60	4,303	5,903	36,804	208,608	0,200	№143
Итого за уплотненный полдник		465	16,317	20,68	103,344	648,248	36,318	
Итого за день:		1810,00	50,562	55,117	272,119	1592,934	89,614	

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