

МЕНЮ на 12 мая 2022 годаДень: пятницаСезон: весенне - летнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000
Итого за завтрак		415	14,108	19,325	67,816	459,060
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640
Итого за 2-ой завтрак		100	1,560	1,620	9,600	54,640
ОБЕД:	Суп овощной на м/б	250	1,998	3,216	10,018	74,505
	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145
	Икра кабачковая	50	0,950	4,450	3,850	59,500
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		750	22,884	25,148	102,318	717,575
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	Рыба, тушенная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374
	Макароньы отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125
Итого за ужин		360	11,583	7,830	42,197	259,873
Итого за день		1725,00	50,885	53,923	237,081	1555,153

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