

МЕНЮ на 13 июля 2022 годаДень: средаСезон: 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 1						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный рисовый</i>	250	5,950	2,200	18,920	97,780
	<i>Чай с молоком</i>	200	2,418	2,150	18,840	99,672
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000
Итого за завтрак		485	12,368	13,250	59,760	350,452
2-ой ЗАВТРАК	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	100	1,560	1,620	9,600	54,640
Итого за 2-ой завтрак		100	1,560	1,620	9,600	54,640
ОБЕД	<i>Винегрет</i>	50	1,368	3,523	4,669	54,681
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной на м/б</i>	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	<i>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</i>	80	9,633	9,131	3,157	132,546
	<i>Макароны отварные</i>	60	2,340	2,460	12,500	52,100
	<i>Компот из яблок</i>	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,372	0,136	9,840	42,866
	<i>ржаной</i>	30	2,059	1,224	13,360	69,353
Итого за обед		660	19,627	20,687	72,865	434,229
ПОЛДНИК	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	150	1,125	0,000	22,725	96,008
Итого за полдник		150	1,125	0,000	22,725	96,008
УЖИН	<i>Салат из соленых огурцов</i>	25	0,147	1,741	0,400	17,750
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	9,227	12,049	28,340	251,630
	<i>Кисель</i>	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,302	0,637	12,555	73,125
Итого за ужин		405	12,036	14,427	64,095	435,005
Итого за день:		1800,00	46,716	49,984	229,045	1370,334

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