

МЕНЮ на 16 июня 2022 года*День: четверг**Сезон: весенне-летний**Возрастная 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 1						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,440	5,063	32,259	192,302
	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	11,371	12,535	58,149	376,365
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908
Итого за 2-ой завтрак		95	0,380	0,285	9,785	39,039
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	150	1,440	2,785	7,312	58,249
	Тефтели из говядины с рисом	60	9,070	6,580	4,880	135,260
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526
	Соус томатный	30	0,248	1,140	1,991	21,415
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		570	18,979	18,081	90,758	603,925
ПОЛДНИК	Сок виноградно-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	Капуста тушёная	170	3,005	6,996	13,900	127,106
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750
Итого за ужин		290	5,290	7,421	35,420	239,861
Итого за день:		1365,00	36,160	38,322	206,748	1307,137

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

МЕНЮ на 16 июня 2022 годаДень: четвергСезон: 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 3						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200	8,586	6,751	43,012	256,402
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	180	3,405	2,995	18,670	110,590
	<i>Батон, масло, сыр</i>	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791
Итого за завтрак		423	15,213	16,071	58,472	494,783
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>Салат свекольный</i>	50	0,585	3,480	7,394	61,384
	<i>Свекольник со сметаной и яйцом на м/б</i>	250	2,268	5,380	10,982	98,677
	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	70	10,580	7,680	5,690	157,800
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	7,111	8,429	41,184	258,745
	<i>Соус томатный</i>	40	0,391	2,159	3,081	32,552
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,371	0,275	19,680	85,762
	<i>ржаной</i>	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		780	25,118	28,398	119,401	828,845
ПОЛДНИК	<i>Сок виноградно-яблочный (промышленного производства)</i>	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за полдник						
УЖИН	<i>Капуста тушёная</i>	200	3,632	7,979	17,620	152,417
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,156	0,000	14,040	53,274
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,302	0,637	12,555	73,125
Итого за ужин		330	6,684	8,616	45,324	289,547
Итого за день:		1833,00	48,731	54,705	246,837	1721,089

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