

МЕНЮ на 18 мая 2022 года

День: среда

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 3						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4,460	1,650	14,190	73,340
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
Итого за завтрак		355	9,516	9,675	45,680	266,962
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	Винегрет	40	0,496	2,617	3,809	39,823
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	1,752	2,785	11,139	81,584
	Гуляш из отварного мяса в молочном-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623
	Макаронные изделия отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		510	16,998	15,519	109,597	480,547
ПОЛДНИК	Сок яблочный (промышленного производства)	150	1,125	0,000	22,725	96,008
Итого за полдник		150	1,125	0,000	22,725	96,008
УЖИН	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298
	Жаркое по-домашнему	170	8,020	11,797	24,140	243,200
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	12,555	73,125
Итого за ужин		360	10,034	13,512	55,633	397,748
Итого за день:		1470,00	39,155	40,245	242,755	1293,173

МЕНЮ на 18 мая 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 3						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	5,950	2,200	18,920	97,780
	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672
	Батон с маслом	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	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	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546
	Макаронь отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	Хлеб пшеничный	40	2,372	0,136	9,840	42,866
	ржаной	30	2,059	1,224	13,360	69,353
Итого за обед		660	19,627	20,687	72,865	434,229
ПОЛДНИК	Сок яблочный (промышленного производства)	150	1,125	0,000	22,725	96,008
Итого за полдник		150	1,125	0,000	22,725	96,008
УЖИН	Салат из соленых огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Хлеб пшеничный	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.