

МЕНЮ на 22 апреля 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)	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	250	6,065	10,181	28,743	223,673	№ 54
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	№ 150
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	№ 34
Итого за завтрак		465	14,296	23,016	70,603	503,481	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт	100	1,560	1,620	9,600	54,640	№ 144
Итого за 2-ой завтрак		100	1,560	1,620	9,600	54,640	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	4,536	2,011	10,518	75,681	№ 38
	Биточек мясной паровой	70	19,289	31,973	4,510	381,828	№ 70
	Овощи тушёные	200	3,120	5,562	23,380	150,210	№ 123
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	№ 244
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	№ 147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	№149
Итого за обед		740	31,918	41,314	87,968	849,733	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	4,200	3,750	16,500	120,000	№ 14
Итого за полдник		150	4,200	3,750	16,500	120,000	
УЖИН	Творожная запеканка	150	18,790	12,995	20,550	269,175	№ 130
	Сгущенное молоко промышленного про-ва	30	2,550	2,100	16,800	99,000	№ 8
	Чай без сахара	200	0,104	0,000	0,045	0,570	№ 155
Итого за ужин		380	21,444	15,095	37,395	368,745	
Итого за день:		1835,00	73,418	84,795	222,066	1896,599	

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