

Меню на 23 мая 2022 года

День: понедельник

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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 4							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060	№ 390
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	№ 151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	№ 1
Итого за завтрак		330	9,831	13,732	55,190	410,123	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	№ 144
Итого за 2-ой завтрак		95	1,482	1,539	9,120	51,908	
ОБЕД	Салат луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666	№ 26
	Борщ красный со сметаной на м/б	150	1,353	2,344	10,385	65,456	№ 43
	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	№ 57
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	№ 158
	Хлеб пшеничный ржаной	40 20	3,070 1,320	0,850 0,200	16,740 8,040	97,500 38,000	№ 147 № 149
Итого за обед		530	15,572	18,735	74,805	527,144	
ПОЛДНИК	Сок яблочный (промышленного производства)	150	1,125	0,000	22,725	96,008	№ 399
Итого за полдник		150	1,125	0,000	22,725	96,008	
УЖИН	Овощи тушеные	170	2,696	4,590	20,120	127,543	№ 123
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	№ 152
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750	№ 148
Итого за ужин		370	4,371	5,015	41,126	224,240	
Итого за день		1475,00	32,381	39,021	202,966	1309,423	

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

Меню на 23 мая 2022 года

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 4							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	200	7,070	7,520	35,300	286,210	№ 390
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	180	3,405	2,995	18,670	110,590	№ 151
	<i>Батон, масло, сыр</i>	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	№ 1
Итого за завтрак		423	13,697	16,840	69,430	524,591	
2-ой ЗАВТРАК	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	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	<i>Салат луковый</i>	30	0,399	2,700	2,100	33,999	№ 26
	<i>Борщ красный со сметаной</i>	250	2,292	4,691	17,693	117,740	№ 43
	<i>Плов из кур</i>	200	13,385	19,109	36,100	360,897	№ 57
	<i>Компот из шиповника</i>	150	0,125	0,060	14,220	54,366	№ 158
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,070	0,850	16,740	97,500	№ 147
	<i>ржаной</i>	30	1,543	0,918	10,020	52,014	№149
Итого за обед		700	20,814	28,328	96,873	716,516	
ПОЛДНИК	<i>Сок яблочный (промышленного производства)</i>	150	1,125	0,000	22,725	96,008	№ 399
Итого за полдник		150	1,125	0,000	22,725	96,008	
УЖИН	<i>Овощи тушеные</i>	200	3,120	5,562	23,380	150,210	№ 123
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,156	0,000	14,040	53,274	№ 152
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,302	0,637	12,555	73,125	№ 148
Итого за ужин		480	5,578	6,199	49,975	276,609	
Итого за день		1853,00	42,774	52,987	248,603	1668,364	

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