МЕНЮ на <u>27 декабря</u> 2022 года

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

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 2				_		
ДЕНЬ 2						
3ABTPAK	Каша ячневая молочная	150	4,232	4,613	19,302	130,823
	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	9,288	12,638	50,792	324,445
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200
	Сок фруктовый	100	0,750	0,000	15,150	64,005
	(промышленного производства)					
Итого за 2-ой завтрак		195	2,175	0,475	35,100	155,205
ОБЕД	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298
	Суп гороховый на м/б	150	4,500	2,400	11,300	26,900
	Биточки рыбные	50	6,458	3,724	6,442	83,506
	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		580	18,376	13,271	84,105	468,836
УПЛОТНЕННЫЙ	Творожно - яблочная запеканка	120	12,909	9,631	15,120	195,011
ПОЛДНИК	Повидло	20	0,000	0,000	12,200	48,800
	(промышленного производства)					
	Йогурт питьевой со вкусом персика	150	4,200	3,750	16,500	120,000
	(промышленного производства)					
Итого за ужин		290	16,409	13,381	43,820	363,811
Итого за день:		1420,00	46,248	39,765	213,817	1312,297

[•] При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

[•] Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на <u>27 декабря</u> 2022 года

<u>День: вторник</u>

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	1
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2				-		
3ABTPAK	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431
	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		435	12,061	17,200	66,576	427,103
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за 2-ой завтрак		200	2,250	0,500	36,150	160,005
ОБЕД	Салат из солёных огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750
	Суп гороховый на м/б	250	8,100	4,400	19,500	200,00
	Биточки рыбные	75	12,444	6,178	8,928	140,500
	Картофельное пюре	170	2,991	5,655	22,580	147,531
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		740	28,564	19,829	99,538	737,206
УПЛОТНЕННЫЙ	Творожно-яблочная запеканка	170	18,205	13,485	21,590	275,147
ПОЛДНИК	Повидло	30	0,000	0,000	18,300	73,200
	(промышленного производства)					
	Йогурт питьевой со вкусом персика	150	4,200	3,750	16,500	120,000
	(промышленного производства)					
Итого за ужин		350	22,405	17,235	56,390	468,347
Итого за день:		1725,00	65,280	54,763	258,654	1792,661

[•] При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

[•] Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.