

Меню на «3» мая 2024 года
Возрастная категория до 3х лет

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша гречневая вязкая	150	6,8	13,5	27,7	258
2	Какао с молоком	155	6,3	5,9	17,1	148
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	335	14,7	28,3	54,9	533
	Обед					
1	Салат витаминный (1 вариант)	55	0,8	9,8	13,3	145
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	200	6,8	21,6	17,2	294
3	Жаркое по домашнему	190	117,3	25,1	25,2	396
5	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	655	29,2	57,1	102,1	1043
	Полдник					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Сдоба обыкновенная	115	10,1	23,6	30,9	375
	Всего за полдник	265	10,2	23,6	31,1	376
	Ужин					
1	Хлебцы рыбные	100	15,7	13,8	10,8	230
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	140	3,2	11,5	17,3	189
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	430	21,5	25,7	64,6	579
	Всего за день		75,6	134,7	252,7	2531

Меню на «3» мая 2024 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша гречневая вязкая	200	8,2	14	33,6	293
2	Какао с молоком	185	6,8	6,4	18	160
3	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	425	17,4	29,6	66,7	606
Обед						
1	Салат витаминный (1 вариант)	75	0,9	9,8	13,6	147
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	255	8,6	22,3	20,3	320
3	Жаркое по домашнему	240	19,1	25,9	28,9	425
5	Компот из смеси сухофруктов	200			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	850	34,5	58,7	123,2	1164
Полдник						
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Сдоба обыкновенная	110	11,2	23,7	37,5	407
	Всего за полдник	310	11,3	23,7	37,8	409
Ужин						
1	Хлебцы рыбные	100	21,1	13,9	10,8	250
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	155	3,3	11,5	18,7	195
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	445	27	25,8	66	605
	Всего за день		90,2	137,8	293,7	2784