

Меню на 23.10.2023.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,76	58
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			7,17	16,71	40,38	394,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Суп – уха	150	4,25	2,15	15,95	85,85	67
	Запеканка капустная с говядиной	170	18,4	17,2	7,9	260,2	152
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30	226
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44	9
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			26,67	24,02	60,73	547,49	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	Чай с сахаром	150	0	0	12	44,88	74
Итог за ужин			16,6	16,4	80,33	596,65	
Итог за день			51,19	57,28	196,59	1607,9	

Меню на 23.10.2023.

с 3 до 7 лет	День 1							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша геркулесовая молочная	200	7,2	9,4	28,8	228,4	58
		Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
		Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итого за завтрак				11,408	26,394	50,262	484,8	
Второй завтрак		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	63
Итого за второй завтрак				1	0,2	20,2	92	
Обед		Суп – уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	41
		Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,5	347	32
		Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	226
		Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
		Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
		Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итого за обед				35	36,26	83,02	766,8	
Уплотненный полдник с элементами ужина		Запеканка из круп с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
		Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	74
Итого за ужин				23,5	21,6	93,8	737,8	
Итого за день				70,908	84,454	247,282	2081,4	