

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

5.09.2021.

Литер. обозн.	Калорийность блюда	Вс. белки	Полноценные вещества			Защитные от инфекции	Ж. энергетич.
			Жиры	Углеб.	Углеб. сахара		
Итого:							
Дети:							
Завтрак							
Вяленый свиной язык	100	5,85	5,32	18,63	198	39	
Ябло с мюсли, сыр	15/6	1,95	4,49	12,38	92	16	
Корюшечный суп на масле	100	1,6	2,72	15,89	92	65	
Итого завтрак		10,2	13,53	46,9	392		
2 завтрак							
Настояр	100	0,2	0,1	10,20	46	26	
Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01		
Итого завтрак		0,6	0,4	20,5	93,01		
Обед							
Щи со сметаной	100/115	1,94	4,09	8,16	28,49	34	
Лакарным отварим	150	5,21	6,59	32,05	186	30	
Борщ с картофелем на масле	100/90	16,32	10,89	1,98	149,2	20	
Чай с вареньем	60	1,05	4,24	2,05	78,35	66	
Каша из гречки	120	1,44	1,32	15,21	101,52	60	
Рис с курицей	25	1	0,15	12,95	59		
Рис с фасолью	50	1,2	0,6	14,4	110		
Итого обед		21,65	21,53	94,92	721,54		
Полдник							
Молоко	180/л	5,22	5,26	1,2	106,2	21	
Печенье с чаем	70	2,42	2,12	19,11	158,01	11	
Итого полдник		7,64	7,38	30,31	264,21		
Ужин							
Омлет	160	15,76	19,22	5,25	242,15	37	
Суп из гречки с фаршем	60	2,22	2,6	3,25	46	24	
Чай с вареньем	180/л	-	-	11,92	45	33	
Рис с курицей	30	1,4	0,3	10,46	46,2		
Итого ужин		19,05	22,12	30,4	481,95		
Итого за день		66	44	236	1402		

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

5.09.2021.

Литер. обозн.	Калорийность блюда	Вс. белки	Полноценные вещества			Защитные от инфекции	Ж. энергетич.
			Жиры	Углеб.	Углеб. сахара		
Итого:							
Дети:							
Завтрак							
Сыр с вареньем	180	5	5,3	16,4	153,2	29	
Ябло с мюсли, сыр	10/5/8	3,42	2,32	12,25	78	3	
Корюшечный суп на масле	150	5,25	6,09	9,9	102	2	
Итого завтрак		11,24	13,41	38,55	319,2		
2 завтрак							
Настояр	100	0,2	0,1	10,20	46	26	
Фрукты	95	0,56	0,37	9,27	42,31		
Итого завтрак		0,58	0,37	19,47	88,31		
Обед							
Щи со сметаной	110/5/3	1,78	2,45	4,12	53,09	34	
Лакарным отварим	100	5,21	2,78	11,35	122	30	
Борщ с картофелем на масле	100/60	7,91	2,12	1,47	160,4	26	
Чай с вареньем	30	0,83	1,02	5,08	36,64	66	
Каша из гречки с фаршем	150	0,4	-	14,07	72	8	
Рис с курицей	20	1,8	0,2	9,24	43,2		
Рис с фасолью	40	2,14	0,42	19,46	92,2		
Итого обед		19,46	16,5	76,51	534,6		
Полдник							
Молоко	180	4,35	4,2	6	22,5	24	
Печенье с чаем	50	2,42	1,55	10,19	111,44	11	
Итого полдник		6,77	5,75	26,19	133,94		
Ужин							
Омлет	130	11,12	15,62	5,05	196,15	37	
Суп из гречки с фаршем	30	0,39	1,54	1,95	33,5	24	
Чай с вареньем	150/9	-	-	8,92	30	23	
Рис с курицей	20	1,5	0,2	9,24	43,2		
Итого ужин		13,51	17,46	24,6	313,45		
Итого за день		60	55	125	1409		