

Меню на 27.12.2023г (с 1,5-3 л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	130	4,5	6,5	17,5	146,9	
	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Повидло	10	0	0	6,1	25,2	
Итого		320	10,3	10,2	55,2	353,6	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
обед	Салат «Свеколка»	30	2,4	3,03	4,56	55,2	
	Суп овощной с курицей и сметаной	150	3,7	6,3	7	103,6	
	Плов из мяса кур	180	7,4	4,58	21,04	152,73	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13,7	66	
Итого		570	18,1	15,21	72,9	502,03	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	7,8	12,3	1,4	148,2	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	
	Сыр	10	2,28	2,94	0	35,97	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	
Итого		270	12,6	16,1	26,3	302,87	
Итого за день	Итого за весь день	1260	41,4	41,91	164,2	1205,5	

Старший воспитатель



Ю.В.Лешукова

Меню на 27.12.2023г (с 3-7л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	6,5	8,3	27	210,3	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Повидло	15	0	0	9,35	36,6	
Итого		425	13	12,6	70,55	448,8	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
обед	Салат «Свеколка»	60	1	2	9,7	61,9	
	Суп овощной с курицей и сметаной	250	4,2	7,3	11,1	129,5	
	Плов из мяса кур	230	9,45	5,85	26,88	195,15	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	55,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20	104	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60	
	Итого		790	19,83	16,68	93,98	606,35
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	11,2	19,1	5,24	236,68	
	Чай с лимоном	180	0,1	0	11,7	48,1	
	Сыр	15	3,45	4,5	0	54,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20	104	
Итого		335	18	24,8	36,94	443,28	
Итого за 2 день	Итого за весь день	1650	51,23	54,48	211,27	1545,43	

Старший воспитатель



Ю.В.Лешукова