

Меню на 29.11.2023г (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 3 дня	Итого за весь день	1260	41,4	41,91	164,2	1205,5	

Старший воспитатель



Ю.В.Лешукова

Меню на 29.11.2023г (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		
	Пловиз 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