Меню на

21.03.2024

Утверждаю

ст.воспитатель

Для детей до 3-х лет

					1			
				Э нергетическая З ита				
блюда		Белки, г	Жиры, г	∕глеводы, г	ценность, ккал	С,мг		
		3a	втрак					
Каша ячневая	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5		
молочная								
Какао с молоком	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6		
сахаром								
Хлеб пшеничный с	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0		
повидлом								
ого за завтрак	327	11,96	11,12	47,4	305,27	3,1		
		Второ	й завтран	<				
Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5		
Обед								
Салат	40	0,7	4,0	3,8	68	2,8		
картофельный с								
•	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016		
курином бульоне								
Куры отварные с	70/	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82		
капустой тушеной	130							
Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12		
Хлеб пшеничный/	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0		
ржаной								
того за обед	632	17,45	18,41	68,49	503,51	24,62		
		ПО.	лдник					
Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0		
Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0		
го за полдник	142	1,72	1,16	24,92	128,64	3		
		У	′жин					
Лапшевник с	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45		
творогом со								
сгущенным								
молоком								
Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02		
того за ужин	278	7,12	6,1	33,6	194,3	0,47		
того за день	1429	38,45	36,79	179,56	1154,72	33,69		
	Каша ячневая молочная Какао с молоком сахаром Хлеб пшеничный с повидлом ого за завтрак Яблоко Салат картофельный с веленым горошком Суп с клецками на курином бульоне Куры отварные с капустой тушеной Компот из яблок Хлеб пшеничный/ ржаной Ітого за обед Печенье Сок фруктовый ого за полдник Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	Каша ячневая молочная Какао с молоком сахаром Хлеб пшеничный с ловидлом ого за завтрак З27 Яблоко Салат картофельный с зеленым горошком Суп с клецками на курином бульоне Куры отварные с капустой тушеной 130 Компот из яблок 150 Хлеб пшеничный/ ржаной 150 Хлеб пшеничный/ ржаной 130 Комот из яблок 150 Хлеб пшеничный/ 130 Того за обед Печенье 12 Сок фруктовый 130 ого за полдник Лапшевник с творогом со сгущенным молоком Чай с сахаром 150 того за ужин 278	Каша ячневая молочная Какао с молоком сахаром Хлеб пшеничный с повидлом ого за завтрак Картофельный с зеленым горошком Суп с клецками на курином бульоне Куры отварные с капустой тушеной 130 Компот из яблок 150 Хлеб пшеничный/ 22/35 1,5/2,31 ржаной Того за обед 632 17,45 Печенье 12 0,92 Сок фруктовый 130 0,8 ого за полдник 120/8 Тапшевник с творогом со сгущеным молоком Чай с сахаром 150 0,12 Того за ужин 278 7,12	Белки, г Жиры, г Завтрак Каша ячневая молочная 150 7,22 6,96 Какао с молоком сахаром 150 3,24 3,17 Хлеб пшеничный с повидлом 20/7 1,5 0,99 Ого за завтрак 327 11,96 11,12 Второй завтран 34 11,96 11,12 Второй завтран 50 0,2 0 Салат картофельный с веленым горошком 40 0,7 4,0 Суп с клецками на курином бульоне 180 3,4 4,44 Куры отварные с капустой тушеной 130 0,1 0 Хлеб пшеничный/ ржаной 150 0,1 0 Хлеб пшеничный/ ржаной 150 0,1 0 Того за обед 632 17,45 18,41 Пото за обед 130 0,8 0 Ого за полдник 142 1,72 1,16 Ого за полдник 120/8 7,0 6,1 Лапшевник с творогом со сгущенным молоком 120/8 7,0 6,1 Того за ужин 278 7,12	Белки, г Жиры, г Глеводы, г	Белки, г Жиры, г Углеводы, г ценность, ккал		

Меню на

21.03.2024

Утверждаю

ст.воспитатель

Тей С 3-х до 7-ми лет	D. 11/0 -	Vices				2.4=2.44		
блюда		ьелки, г	жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	С,мг		
Каша ячневая	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32		
молочная								
Какао с молоком	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0		
сахаром								
Хлеб пшеничный с	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0		
повидлом								
гого за завтрак	412	14,81	13,64	56,51	379,08	4,32		
Второй завтрак								
Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5		
Обед								
Салат	50	1,04	5,0	4,96	85	4,15		
картофельный с								
	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57		
	BO/130	12,2	11,94	31,68	283,81	1,168		
			-					
		•		·	·	14,4		
21 Хлеб 25/40 L,6/2,64L,1/0,48 11,6/13,68 63,3/66,6		0						
пшеничный/ржаной								
Итого за обед	725	21,83	24,72	82,91	646,04	28,33		
				T	1			
Печенье		0,92	1,16	8,92	50,04	0		
Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0		
ого за полдник	142	1,72	1,16	24,92	128,4	3,0		
Ужин								
Лапшевник с	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5		
творогом со								
сгущенным								
молоком								
Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02		
1 того за ужин	340	8,85	18,4	45,31	243,93	0,52		
Итого за день	1669	47,41	57,92	214,8	1420,45	38,67		
	Наименование блюда Каша ячневая молочная Какао с молоком сахаром Хлеб пшеничный с повидлом того за завтрак Яблоко Салат картофельный с зеленым горошком Суп с клецками на курином бульоне Куры отварные с капустой тушеной Компот из яблок Хлеб пшеничный/ржаной Итого за обед Печенье Сок фруктовый ого за полдник Лапшевник с творогом со сгущенным молоком Чай с сахаром	Наименование блюда Выход Каша ячневая молочная 200 Какао с молоком сахаром 180 Хлеб пшеничный с повидлом 25/7 гого за завтрак 412 Яблоко 50 Салат картофельный с зеленым горошком 220 Суп с клецками на курином бульоне 220 Куры отварные с капустой тушеной 30/130 Компот из яблок 180 Хлеб шеничный/ржаной 725 Печенье 12 Сок фруктовый 130 ого за полдник 142 Лапшевник с творогом со сгущенным молоком 150/10 Чай с сахаром 180 Итого за ужин 340	Наименование блюда Выход Белки, го	Наименование блюда Выход Химический Белки, г Киры, г Велки, г Киры Завтрак Какао с молоком 180 4,1 4,26 1,1 4,26 1,1 1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1	Наименование блюда Выход Химический состав Белки, г Ниры, г Углеводы, г Каша ячневая молочная 180 4,1 4,26 17,91 сахаром Хлеб пшеничный с повидлом гого за завтрак 412 14,81 13,64 56,51 второй завтрак Яблоко 50 0,2 0 5,15 Обед Салат 50 1,04 5,0 4,96 картофельный с зеленым горошком Суп с клецками на курином бульоне Куры отварные с капустой тушеной Компот из яблок 180 0,1 0 14,22 хлеб 25/40 1,6/2,641,1/0,48 11,6/13,68 пшеничный/ржаной Того за полдник Печенье 12 0,92 1,16 8,92 Сок фруктовый 130 0,8 0 16,0 ого за полдник 142 1,72 1,16 24,92 Ужин Лапшевник с творогом со сгущенным молоком Чай с сахаром 180 0,15 0 9,31 140 ого за ужин 340 8,85 18,4 45,31 1470го за ужин 340 8,85 18,4 45,31	Наименование блюда Выход Белки, пКиры, гуглеводы, гиенность, ккал Белки, пКиры, гуглеводы, гиенность, ккал Белки, пКиры, гуглеводы, гиенность, ккал Завтрак Завтрак Каша ячневая молочная 200 9,11 8,28 23,2 182,2 Какао с молоком сахаром 180 4,1 4,26 17,91 120,38 Хлеб пшеничный с повидлом 25/7 1,6 1,1 15,4 76,5 Того за завтрак 412 14,81 13,64 56,51 379,08 Второй завтрак Яблоко 50 0,2 0 5,15 23 Обед Салат картофельный с зеленым горошком 50 1,04 5,0 4,96 85 Обед Суп с клецками на курином бульоне 30/130 12,2 11,94 31,68 283,81 Компот из яблок 180 0,1 0 14,22 68,22 Хлеб 725 21,83 24,72 82,91 646,04 Итого за обед 725 21,83 24,72		