МЕНЮ НА 10.11.2022

		1,5 - 3 года					3 - 7 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
215	Омлет натуральный	130	6,5	11,2	1,2	163,20	150	9,2	16,0	1,7	199,56
	Дополнительный гарнир: кукуруза консервированна	20	0,7	0,6	1,5	16,50	25	0,9	0,8	1,9	20,62
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	180	3,3	3,4	23,0	109,60
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	120	0,4	0,4	12,4	56,40
Завтрак2											
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	100	0,4	0,0	13,3	56,00
Обед											
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	60	0,94	3,2	11,80	78,90
113 (к)	Борщ сибирский	150	3,1	3,8	5,3	135,60	200	3,8	4,6	6,4	164,40
261	Тефтели рыбные с соусом	60	4,8	5,1	6,80	92,5	80	5,9	6,3	8,36	113,84
342	Рагу овощное	120	2,5	4,1	6,8	118,00	130	3,2	5,7	8,1	148,80
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	200	0,12	0,00	24,8	103,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник											
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	70	6,8	2,4	37,7	204,17
401	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	118,00	200	5,6	5,1	7,4	131,00
Ужин											

291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	160	10,4	16,6	24,3	298,50
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	35	0,4	1,5	1,1	20,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	20	1,5	0,54	9,7	48,64
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	180	1,5	1,7	12,1	65,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с1.09 по 01.03), возврастная категория 1,3-3 лет и 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**		**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**			**Б**	**Ж**	**У**	
			57,2	**67,8**	**232,2**	**1906,8**		**69,7**	**82,4**	**287,0**	**2303,2**