

Меню на 13.05.2024 г.  
Понедельник (1-й день)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		1,5 - 3	3 - 7 лет	Б		Ж		У		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
День 1				1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
<i>завтрак:</i>	Яйцо вареное	40	40	2,03	2,03	1,84	1,84	0,11	0,11	25,12	25,12	0,00	0,00
	Кабачковая икра	25	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бутерброды с повидлом	35	45	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0,00	0,00
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>415</b>	<b>3,88</b>	<b>4,5</b>	<b>3,96</b>	<b>4,81</b>	<b>44,34</b>	<b>55,97</b>	<b>229,63</b>	<b>284,71</b>	<b>4,49</b>	<b>4,7</b>
<i>обед:</i>	Салат из моркови с зел.горошком	40	60	4,47	5,96	4,74	6,32	11,33	15,11	103,76	138,35	1,26	1,68
	Суп овощной на к/б	180	250	5,99	8,32	7,11	9,88	7,16	9,95	116,96	162,45	19,764	27,45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0,00	0,00
	Гуляш из говядины	70	80	12,96	14,81	6,65	7,60	2,24	2,56	120,73	137,98	0,819	0,936
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,80	0,00	0,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>870</b>	<b>36,37</b>	<b>44,84</b>	<b>25,44</b>	<b>32,16</b>	<b>99,81</b>	<b>125,71</b>	<b>769,36</b>	<b>965,75</b>	<b>21,843</b>
<i>полдник</i>	Макаронны отварные с маслом и сахаром	150	200	5,38	6,46	4,71	5,65	44,64	53,57	244,18	293,02	0,00	0,00
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
	Апельсин свежий	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43	43	60	60
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>500</b>	<b>6,43</b>	<b>7,56</b>	<b>4,91</b>	<b>5,85</b>	<b>64,01</b>	<b>76,69</b>	<b>331,25</b>	<b>394,78</b>	<b>60,075</b>	<b>60,1</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1420</b>	<b>1785</b>	<b>46,68</b>	<b>56,9</b>	<b>34,31</b>	<b>42,82</b>	<b>208,16</b>	<b>258,37</b>	<b>1330,24</b>	<b>1645,24</b>	<b>86,408</b>	<b>94,866</b>

