



МЕНЮ

"28" ноября 2024 год

возрастная категория: 1 - 3 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,3
	Соус сметанный сладкий	40	1,1	1,65	2,37	40,1
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
II Завтрак	Снежок 2,5%	150	9	3	12,6	120
Итого за завтрак:			41,09	25,24	61,33	656,19
Обед	Борщ со сметаной	160	2,98	2,34	19,3	111,68
	Тефтели мясные, запеченные	50	3,5	18,5	7,5	210,5
	Рис отварной	100	2,47	4,2	21,87	135,33
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из ягод с/м	150	0,15	0,06	13,07	52,08
Итого за обед:			11,65	25,436	78,3	589,8
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	6,92	8,7	31,61	225,35
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Пряник	15	1,02	0,795	10,98	55,35
Итого за полдник:			18,12	11,965	60,62	359,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70,86	62,64	200,25	1605,41

возрастная категория: 3 - 6 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Запеканка из творога	110	19,3	13,26	18,87	272
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
II Завтрак	Снежок 2,5%	170	10,2	3,4	14,28	136
Итого за завтрак:			25,45	12,4	45,44	392,18
Обед	Борщ со сметаной	180	3,36	2,64	21,72	125,64
	Тефтели мясные, запеченные	60	4,2	22,2	9	252,6
	Гороховое пюре с маслом	100	17,3	6,6	37,7	285
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из ягод с/м	180	0,18	0,072	15,68	62,5
Итого за обед:			28,43	31,952	106,18	832,68
Полдник	Макароны отварные с сыром	160	7,38	9,28	33,72	240,37
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Пряник	30	2,04	1,59	21,96	110,7
Итого за полдник:			21,79	13,85	78,42	451,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75,67	58,20	230,04	1675,96