

Меню I В
 21 ноября 2024г.



Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Масса порции	Энерг. ценность, ккал	Масса порции	Энерг. ценность, ккал
Завтрак				
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	151,35	200	201,8
Какао с молоком	180	84,6	180	84,6
Хлеб ржаной	30	56,7	30	56,7
Яйцо вареное	40	63	40	63
		355,65		406,1
Итого за завтрак	400		450	
2 завтрак				
Соки фруктовые в ассортименте	100	43	120	51,6
Обед				
Овощи консервированные отварные	40	16	60	24
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	72,54	200	80,6
Котлеты из говядины	60	110,4	80	147,2
Рагу из овощей (1 вариант)	120	114	150	142,5
Соус красный основной	30	16,89	30	16,89
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,4	180	41,4
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	107	50	107
		478,23		559,59
Итого за обед	660		750	
Полдник				
Сыр полутвердый (порциями)	15	53,7	20	71,6
Каша рисовая молочная жидкая	150	160,5	150	160,5
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	64,8	180	64,8
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	64,2	30	64,2
		343,2		361,10
Итого за полдник	375		380	
Суммарный объем блюд за день:	1535		1700	
% удовлетворения суточной потребности		1220,08		1378,39

Меню I В
 21 ноября 2024г.



Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Масса порции	Энерг. ценность, ккал	Масса порции	Энерг. ценность, ккал
Завтрак				
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	151,35	200	201,8
Какао с молоком	180	84,6	180	84,6
Хлеб ржаной	30	56,7	30	56,7
Яйцо вареное	40	63	40	63
		355,65		406,1
Итого за завтрак	400		450	
2 завтрак				
Соки фруктовые в ассортименте	100	43	120	51,6
Обед				
Овощи консервированные отварные	40	16	60	24
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	72,54	200	80,6
Котлеты из говядины	60	110,4	80	147,2
Рагу из овощей (1 вариант)	120	114	150	142,5
Соус красный основной	30	16,89	30	16,89
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,4	180	41,4
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	107	50	107
		478,23		559,59
Итого за обед	660		750	
Полдник				
Сыр полутвердый (порциями)	15	53,7	20	71,6
Каша рисовая молочная жидкая	150	160,5	150	160,5
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	64,8	180	64,8
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	64,2	30	64,2
		343,2		361,10
Итого за полдник	375		380	
Суммарный объем блюд за день:	1535		1700	
% удовлетворения суточной потребности		1220,08		1378,39