

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 01 » марта 2024г.

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 5							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	7.1	3.4	17.9	145	33
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	34
	Хлеб пшеничный	20	1.08	2.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого за завтрак		355	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
Итого за второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	7	
Обед	Овощной салат	40	2.7	0.1	9	80	36
	Борщ на мясокостном бульоне	150	3.8	6.8	6.8	91.4	35
	Рыба тушеная с овощами	60	4.9	8.3	7.55	105.9	37
	Гороховое пюре	110	1.7	2.3	25.1	102.3	38
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.5	-	6.8	48.6	8
Итого за обед		565	14.68	18.7	71.05	490	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	4	16.1	107.5	39 40
	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	102.5	9
Итого за полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого:		1270	31.48	35.25	152.25	1050	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 01 » марта 2024г.

Возрастная категория: 3– 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 5							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7.5	7	25.5	195	33
	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	34
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого за завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого за второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Овощной салат	60	2.8	0.2	12	90	36
	Борщ на мясокостном бульоне	180	4.6	9.4	9.8	135.4	35
	Рыба тушеная с овощами	80	5	9.5	11.5	128.9	37
	Гороховое пюре	130	3.6	3.5	31.1	118.3	38
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.82	-	11.1	95.6	8
Итого за обед		703	18.9	23.8	91.35	630	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	3.8	6.35	16.1	105.8	39 40
	Молоко	180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
Итого за полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого:		1545	40.5	45.6	195.75	1350	