

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 11 » 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 1							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4,2	1,2	17,8	86,4	1
	Яйцо вареное	40	1,3	1,5	0,4	32,5	2
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	3
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак:		400	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	1,15	70	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	1,8	3,65	11,3	86,5	5
	Гуляш из отварного мяса	50	4,8	7,7	5,8	171,6	6
	Вермишель отварная	110	3,6	1,9	22,3	84,6	7
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	8
Итого за обед		515	13,9	14,35	67,75	452,3	
Полдник							
	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	104,2	
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	105,8	9
Итого за полдник		200	6,3	9,4	30,45	210	
Итого:		1265	30,7	33,25	148,95	1012,3	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 11 » марта 2024г.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 1							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	5,6	2	24,7	150,4	1
	Яйцо вареное	40	2,3	3,3	0,4	38,5	2
	Чай с сахаром	180	0,12	-	8,4	38,6	3
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого:		457	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	Суп крестьянский на мясном бульоне	180	2,3	7,8	13,4	106,5	5
	Гуляш из отварного мяса	70	7,3	9,3	8,3	210,9	6
	Вермишель отварная	130	3,9	2,3	28,4	135,1	7
	Хлеб ржаной	73	3	1,1	21,1	78,4	
	Кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
Итого за обед		633	18	20,5	82,25	572,5	
Полдник							
	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2	9
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого за полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого:		1520	39,6	42,3	186,65	1292,5	