

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12 марта 2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	10
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	11
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	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	70	
<u>Обед</u>	Суп свекольный на мясном бульоне	150	1,8	2,65	11,3	80,5	13
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	130,5	14
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	16
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	7,05	31,2	17
Итого за обед		540	13,9	16,7	67,75	442,3	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	3,5	2	15,3	107,5	39 18 19
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,5	102,5	20
Итого за полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день		1245	30,7	33,2 5	148,9	1002,3	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12 марта 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9,1	7	27,9	186	10
	Кофейный напиток	180	0,52	-	8,4	67,6	11
	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	
<u>Обед</u>	Суп свекольный на мясном бульоне	180	1,9	5,3	20,5	118,5	13
	Фрикадельки рыбные	70	7,9	12,5	9,1	140,5	14
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	Картофельное пюре	130	2,9	2	19,45	120,5	16
	Хлеб ржаной	73	3	1,1	21,1	78,4	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	7,5	65,5	17
Итого за обед		658	18	21,5 5	81,85	549,5	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	3,5	2	15,3	107,5	39 18 19
	Ряженка	180	4,6	7	23,85	162,5	20
Итого за полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день		1500	39,6	43,3	186,25	1269,5	