

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.02.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |           |          | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-----------|----------|-------------------------|----------------|
|                         |                                     |           | белки            | жиры      | углеводы |                         |                |
| Неделя 3<br>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                      |                |
| Обед                    | Салат из моркови с сахаром          | 40        | 0,8              | 2         | 3,3      | 47,7                    | 12             |
|                         | 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           |                                     | 580       | 14,7             | 18,7      | 71,05    | 490                     |                |
| Полдник                 |                                     |           |                  |           |          |                         |                |
|                         | Ватрушка с творогом                 | 50        | 3,5              | 2         | 15,3     | 107,5                   | 39<br>18<br>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      |                                     | 1285      | 31,5             | 35,2<br>5 | 152,25   | 1050                    |                |

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.02.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |           |          | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-----------|----------|-------------------------|----------------|
|                         |                                     |           | белки            | жиры      | углеводы |                         |                |
| Неделя 3<br>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                      |                |
| Обед                    | Салат из моркови с сахаром          | 60        | 0,9              | 2,5       | 9,5      | 80,5                    | 58             |
|                         | 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           |                                     | 718       | 18,9             | 24,0<br>5 | 91,35    | 630                     |                |
| Полдник                 |                                     |           |                  |           |          |                         |                |
|                         | Ватрушка с творогом                 | 70        | 3,5              | 2         | 15,3     | 107,5                   | 39<br>18<br>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      |                                     | 1560      | 40,5             | 45,8      | 195,75   | 1350                    |                |