

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

16.04.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 1      |                                |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша ячневая молочная с маслом | 150       | 7.1              | 4.4   | 17.9     | 136                     | 47          |
|                         | 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>             | Рассольник домашний            | 150       | 7.62             | 8.1   | 4.8      | 112.4                   | 49          |
|                         | Плов с мясом                   | 150       | 2.45             | 9.2   | 29.4     | 195.3                   | 50          |
|                         | Хлеб ржаной                    | 55        | 1.08             | 1.2   | 15.8     | 61.8                    |             |
|                         | Кисель                         | 150       | 0.7              | -     | 7.05     | 31.2                    | 8           |
| Итого за обед           |                                | 505       | 11,8             | 18,55 | 57.05    | 400,7                   |             |
| Полдник                 | Булка дрожжевая                | 50        | 3.8              | 4     | 16.1     | 107.5                   | 51          |
|                         | Ряженка                        | 150       | 2.55             | 3.0   | 14.35    | 102.5                   | 20          |
| Итого за полдник        |                                | 200       | 6.35             | 7.0   | 30.45    | 210                     |             |
| Итого за весь день      |                                | 1210      | 31,5             | 28,6  | 138.25   | 960,7                   |             |

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

16.04.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                |           | белки            | жиры | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 1      |                                |           |                  |      |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша ячневая молочная с маслом | 200       | 9.1              | 7    | 27.9     | 186                     | 47          |
|                         | 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                      | 48          |
| <u>Обед</u>             | Рассольник домашний            | 180       | 8.92             | 11.5 | 9.8      | 180                     | 50          |
|                         | Плов с мясом                   | 20        | 3.5              | 9.5  | 34.7     | 226.3                   |             |
|                         | Хлеб ржаной                    | 73        | 1.08             | 1.2  | 15.8     | 61.8                    |             |
|                         | Кисель                         | 180       | 1.5              | -    | 11.5     | 41.6                    | 8           |
| Итого за обед           |                                | 633       | 15               | 22.2 | 71.35    | 509.7                   |             |
| Полдник                 | Булка дрожжевая                | 70        | 3.8              | 6.35 | 16.1     | 105.8                   | 51          |
|                         | Ряженка                        | 180       | 4.3              | 2.65 | 23.05    | 164.2                   | 20          |
| Итого за полдник        |                                | 250       | 8.1              | 9    | 39.15    | 270                     |             |
| Итого за весь день      |                                | 1475      | 36.6             | 44   | 175.75   | 1229,7                  |             |