

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	145	52
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	34
	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 вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2.92	1.45	13.55	115.5	53
	Рыба тушеная с овощами	50	4.9	8.3	7.55	105.9	37
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	16
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	17
	Итого за обед	515	12.1	12,5 5	62.05	410	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.5	2	15.3	107.5	54
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	9
	Итого за полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
	Итого за весь день	1220	28,9	28.5	143,25	970	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7.5	7	25.5	195	52
	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	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	3.92	3.9	18.05	128.2	53
	Рыба тушеная с овощами	80	5	8.5	11.55	128.9	37
	Картофельное пюре	130	4.2	1.6	23.45	110.6	16
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
Итого за обед		643	15.4	15,2	76,35	495	
Полдник	Творожная запеканка	70	3.5	2	15.3	107.5	54
	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	9
Итого за полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день		1485	37	37	180.75	1215	