

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.02.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 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	
Обед	Салат из капусты с р/м.	40	2.9	0.1	14	89.3	48
	Рассольник домашний	150	7.62	8.1	4.8	112.4	49
	Плов с мясом	150	2.4	9.25	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		545	14.7	18.6 5	71.05	490	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.8	4	16.1	107.5	51
	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	20
Итого за полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день		1250	31.5	35.2	152.25	1050	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.02.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 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
Обед	Салат из капусты с р/м.	60	3.9	1.5	20	120.3	49
	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		693	18.9	23.7	91.35	630	
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		1535	40.5	45.5	195.75	1350	