

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 06 » мая 2024г.

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 3 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная вязкая | 150 | 4,2 | 1,2 | 17,8 | 86,4 | 1 |
| | Яйцо вареное | 40 | 1,3 | 1,5 | 0,4 | 32,5 | 2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | - | 6,4 | 28,6 | 3 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,8 | 0,1 | 44,6 | |
| | Сыр | 5 | 1,6 | 1,7 | 0,1 | 26,1 | |
| Итого на завтрак: | | 400 | 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 | 1,15 | 70 | |
| Обед | Суп крестьянский на мясном бульоне | 150 | 1,8 | 3,65 | 11,3 | 86,5 | 5 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 4,8 | 7,7 | 5,8 | 171,6 | 6 |
| | Вермишель отварная | 110 | 3,6 | 1,9 | 22,3 | 84,6 | 7 |
| | Хлеб ржаной | 55 | 3 | 1,1 | 21,3 | 78,4 | |
| | Кисель | 150 | 0,7 | - | 7,05 | 31,2 | 8 |
| Итого за обед | | 515 | 13,9 | 14,35 | 67,75 | 452,3 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко | 150 | 2,5 | 3,05 | 14,35 | 104,2 | |
| | Печенье | 50 | 3,8 | 6,35 | 16,1 | 105,8 | 9 |
| Итого за полдник | | 200 | 6,3 | 9,4 | 30,45 | 210 | |
| Итого: | | 1265 | 30,7 | 33,25 | 148,95 | 1012,3 | |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 06 » мая 2024г.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 3 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная вязкая | 200 | 5,6 | 2 | 24,7 | 150,4 | 1 |
| | Яйцо вареное | 40 | 2,3 | 3,3 | 0,4 | 38,5 | 2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | - | 8,4 | 38,6 | 3 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,08 | 1,2 | 15,8 | 61,8 | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,1 | 3,8 | 0,1 | 44,6 | |
| | Сыр | 5 | 1,6 | 1,7 | 0,1 | 26,1 | |
| Итого: | | 457 | 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 крестьянский на мясном бульоне | 180 | 2,3 | 7,8 | 13,4 | 106,5 | 5 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 7,3 | 9,3 | 8,3 | 210,9 | 6 |
| | Вермишель отварная | 130 | 3,9 | 2,3 | 28,4 | 135,1 | 7 |
| | Хлеб ржаной | 73 | 3 | 1,1 | 21,1 | 78,4 | |
| | Кисель | 180 | 1,5 | - | 11,05 | 41,6 | 8 |
| Итого за обед | | 633 | 18 | 20,5 | 82,25 | 572,5 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 4,3 | 2,65 | 23,05 | 164,2 | 9 |
| | Печенье | 50 | 3,8 | 6,35 | 16,1 | 105,8 | |
| Итого за полдник | | 250 | 8,1 | 9 | 39,15 | 270 | |
| Итого: | | 1520 | 39,6 | 42,3 | 186,65 | 1292,5 | |