

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.07.2024г.

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

10.07.2024г.

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 | |