

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.07.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-----------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная | 150 | 6,7 | 4.4 | 17.9 | 125 | 59 |
| | Какао | 180 | 0.5 | - | 6.8 | 48.6 | 22 |
| | 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 | 8.38 | 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 моркови с р\маслом | 40 | 0.5 | 0.5 | 6.3 | 57 | 45 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 150 | 3.8 | 10.5 | 29.4 | 125.4 | 30 |
| | Тефтели | 60 | 4.8 | 6.1 | 7.65 | 98 | 61 |
| | Соус | 25 | 1.05 | 0.8 | 2.95 | 33.7 | 15 |
| | Гречневая каша | 110 | 2.77 | 1 | 1.9 | 82.9 | 60 |
| | 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 | 590 | 14.7 | 20.1 | 71.05 | 490 | |
| Полдник | Вафли | 50 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | |
| | Молоко | 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 | 1295 | 31.4 8 | 36.6 5 | 152.25 | 1050 | |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.07.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная | 200 | 7.5 | 7 | 25.5 | 195 | 59 |
| | Какао | 180 | 2.12 | - | 10.8 | 58.6 | 22 |
| | 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 | Салат из моркови с р\маслом | 60 | 3.5 | 7.8 | 15 | 135 | 45 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 180 | 3.92 | 3.9 | 18.05 | 128.2 | 30 |
| | Тефтели | 80 | 5 | 8.5 | 11.55 | 128.9 | 61 |
| | Соус | 130 | 4.2 | 1.6 | 23.45 | 110.6 | 15 |
| | Гречневая каша | | | | | | 60 |
| | 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 | 703 | 18.9 | 23 | 91.35 | 630 | |
| Полдник | Вафли | 70 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | |
| | Молоко | 180 | 4.6 | 7 | 23.85 | 162.5 | 9 |
| | Итого за полдник | 250 | 8.1 | 9 | 39.15 | 270 | |
| | Итого за весь день | 1545 | 40.5 | 44.8 | 195.75 | 1350 | |