

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

25.06.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша полевая (пшениная) с маслом	150	5.5	2.7	18.2	118.9	43
	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		26.1	
Итого за завтрак		150	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 рыбный из консервов	150	7.82	8.1	6.8	112.4	42
	Манты	150	2.4	9.25	29.4	195.3	45
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	46
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	17
Итого за обед		505	12	18.5 5	59.05	410.7	
Полдник	Творожное печенье	50	3.5	2	15.3	107.5	44
	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		1250	28.8	35.1	140.25	970,7	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

25.06.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша полевая (пшенная) с маслом	200	7.9	5.3	27.8	188.9	43
	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		1.6	1.7	0.1	26.1	
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	41
<u>Обед</u>	Суп рыбный из консервов	180	8.82	9.8	17.55	160	45
	Манты	200	3.9	10.5	35.5	222.2	46
	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		633	15.9	21,5	76.35	509,5	
Полдник	Творожное печенье	70	3.5	2	15.3	107.5	44
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	9
Итого за полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день		1475	36.6	43,3	180.75	1229,5	