

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 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	
<u>Обед</u>	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		505	11,8	18.5	57.05	400,7	
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		1210	31.5	28.6	138.25	960,7	

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 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	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		633	15	22.2	71.35	509.7	
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		1475	36.6	44	175.75	1229,7	