

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.09.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	10
	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	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,8	2	3,3	47,7	12
	Суп свекольный на мясном бульоне	150	1,8	2,65	11,3	80,5	13
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	130,5	14
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	16
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	7,05	31,2	17
Итого за обед		580	14,7	18,7	71,05	490	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	3,5	2	15,3	107,5	39
							18
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,5	102,5	19
							20
Итого за полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день		1285	31,5	35,25	152,25	1050	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.09.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9,1	7	27,9	186	10
	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	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,5	9,5	80,5	58
	Суп свекольный на мясном бульоне	180	1,9	5,3	20,5	118,5	13
	Фрикадельки рыбные	70	7,9	12,5	9,1	140,5	14
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	Картофельное пюре	130	2,9	2	19,45	120,5	16
	Хлеб ржаной	73	3	1,1	21,1	78,4	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	7,5	65,5	17
Итого за обед		718	18,9	24,05	91,35	630	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	3,5	2	15,3	107,5	39 18 19
	Ряженка	180	4,6	7	23,85	162,5	20
Итого за полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день		1560	40,5	45,8	195,75	1350	