

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 12 » 09 2024г.

Возрастная категория 1,5- 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 4							
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	28
	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	15	2,1	0,1	10,15	70	
Итого за второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из свеклы с р/м.	4	1,6	2,7	9	80	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	15	3	4,5	27,4	125,4	30
	Перловая каша с соусом	135	1,44	1,6	3,1	134,7	31 15
	Котлета любительская	5	6,8	8,7	8,7	56,9	
	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		580	14,62	18,7	71,05	490
Полдник	Сочник	50	3,5	2	15,3	107,5	32 19
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,5	102,5	20
Итого за полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого:		1285	31,42	35,25	152,25	1050	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 4							
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	200	9,1	7	27,9	186	28
	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 свеклы с р/м.	60	3,5	7,8	15	135	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4,62	12,3	38,25	177,2	30
	Перловая каша с соусом	155					
	Котлета любительская	70	8,5	1,5	14,8	190,5	31 15
	Хлеб ржаной	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	18	1,2	-	7,5	65,5	17
Итого за обед		718	18,9	22,8	91,35	630	
Полдник	Сочник	70	3,5	2	15,3	107,5	32 19
	Ряженка	180	4,6	7	23,85	162,5	20
Итого за полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого:		1560	40,5	44,6	195,75	1350	