

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

18.09.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	145	52
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	34
	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 свеклы с раст. маслом	40	2.6	6.7	9	80	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2.92	1.45	13.55	115.5	53
	Рыба тушеная с овощами	50	4.9	8.3	7.55	105.9	37
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	16
	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		555	14.7	19.2 5	71.05	490	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.5	2	15.3	107.5	54
	Ряженка	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		1260	31.5	35.2	152.25	1050	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

18.09.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7.5	7	25.5	195	52
	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	34
	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 раст. маслом	60	3.5	7.8	15	135	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	3.92	3.9	18.05	128.2	53
	Рыба тушеная с овощами	80	5	8.5	11.55	128.9	37
	Картофельное пюре	130	4.2	1.6	23.45	110.6	16
	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	Творожная запеканка	70	3.5	2	15.3	107.5	54
	Ряженка	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	