

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.09.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	7.1	4.4	17.9	136	56
	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	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	23
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	1.65	2.45	18.55	109.4	
	Голубцы ленивые	130	7.5	7.45	14.9	180.3	57
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	8
Итого за обед		525	13.6 5	13	68.1	456.3	
Полдник	Пирожок	50	3.8	4	16.1	107.5	39 55
	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		1230	30.4 5	29.5 5	149.3	1016.3	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.09.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	9.1	7	27.9	186	56
	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	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	23
	Суп с клецками на мясном бульоне	180	2.9	8.9	28.85	159.8	
	Голубцы ленивые	200	9.9	10.5	18.75	259.7	57
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	8
Итого за обед		693	18.8	23	91.35	630	
Полдник	Пирожок	70	3.9	6.35	16.1	105.8	39 55
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
Итого за полдник		250	8.2	9	39.15	270	
Итого за весь день		1535	40.5	44.8	195.75	1350	