

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19 ноября 2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 4 | 4,1 | 21,5 | 138,4 | 54-21к |
| | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 | 54-21гн |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о |
| | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 | Пром. |
| Итого за завтрак | | 395 | 13,4 | 14,2 | 41,6 | 347,8 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | |
| Обед | Морковь отварная дольками | 40 | 0,5 | 1,3 | 2,8 | 25,1 | 42 |
| | Суп с рыбными консервами (сайра) | 150 | 4,4 | 5,1 | 9,4 | 101 | 45 46 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,3 | 3,9 | 14,5 | 102,2 | |
| | Котлета из говядины | 60 | 9,1 | 8,7 | 8,2 | 147,6 | 17 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,8 | 60,7 | |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 128,9 | |
| Итого за обед | | 505 | 12 | 18,55 | 59,05 | 410,7 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 50 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 | 54-1в |
| | Ряженка 2.5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 76,4 | Пром. |
| Итого за полдник | | 200 | 12,6 | 14,1 | 21,3 | 262,1 | |
| Итого за весь день | | 1310 | 47,4 | 47,8 | 149,8 | 1218,7 | |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19 ноября 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 54-21к |
| | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 | 54-21гн |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | Пром. |
| | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о |
| | Масло сливочное (порциями) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 46,3 | Пром. |
| Итого за завтрак | | 452 | 15,2 | 17 | 51,3 | 418,9 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | |
| Обед | Морковь отварная дольками | 60 | 1 | 2,3 | 4,8 | 43,9 | 42 |
| | Суп с рыбными консервами (сайра) | 180 | 5,9 | 6,8 | 12,5 | 134,6 | 45 46 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,6 | 17,2 | 120,8 | |
| | Котлета из говядины | 70 | 14,6 | 13,9 | 13,1 | 236,2 | 17 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 17,8 | 72,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 73 | 5,5 | 0,6 | 35,9 | 171,1 | |
| Итого за обед | | 693 | 30,1 | 28,2 | 101,3 | 702,9 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 8,24 | 10,3 | 15,01 | 185,7 | 54-1в |
| | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | Пром. |
| Итого за полдник | | 270 | 14,04 | 15,3 | 23,41 | 287,5 | |
| Итого за весь день | | 1565 | 59,84 | 60,6 | 186,11 | 1452,6 | |

