

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.09.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	6,7	4.4	17.9	125	59
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	22
	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	8.38	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 р\маслом	40	0.5	0.5	6.3	57	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3.8	10.5	29.4	125.4	30
	Тефтели	60	4.8	6.1	7.65	98	61
	Соус	25	1.05	0.8	2.95	33.7	15
	Гречневая каша	110	2.77	1	1.9	82.9	60
	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	590	14.7	20.1	71.05	490	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Молоко	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	1295	31.4 8	36.6 5	152.25	1050	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.09.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	7.5	7	25.5	195	59
	Какао	180	2.12	-	10.8	58.6	22
	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 р\маслом	60	3.5	7.8	15	135	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	3.92	3.9	18.05	128.2	30
	Тефтели	80	5	8.5	11.55	128.9	61
	Соус	130	4.2	1.6	23.45	110.6	15
	Гречневая каша						60
	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	Вафли	70	3.5	2	15.3	107.5	
	Молоко	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	