

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21 января 2025г.

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

21 января 2025г.

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	