

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 23 » 09 2024г.

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 1							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4,2	1,2	17,8	86,4	1
	Яйцо вареное	40	1,3	1,5	0,4	32,5	2
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	3
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак:		400	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	1,15	70	
Обед	Салат из капусты и моркови с р/м.	40	0,8	2	3,3	37,7	4
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	1,8	3,65	11,3	86,5	5
	Гуляш из отварного мяса	50	4,8	7,7	5,8	171,6	6
	Вермишель отварная	110	3,6	1,9	22,3	84,6	7
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	8
Итого за обед		555	14,7	16,35	71,05	490	
Полдник							
	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	104,2	
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	105,8	9
Итого за полдник		200	6,3	9,4	30,45	210	
Итого:		1305	31,5	35,25	152,25	1050	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

на « 23 » 09 2024г.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 1							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	5,6	2	24,7	150,4	1
	Яйцо вареное	40	2,3	3,3	0,4	38,5	2
	Чай с сахаром	180	0,12	-	8,4	38,6	3
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого:		457	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 капусты и моркови с р/м.	60	0,9	2,5	9,1	57,5	4
	Суп крестьянский на мясном бульоне	180	2,3	7,8	13,4	106,5	5
	Гуляш из отварного мяса	70	7,3	9,3	8,3	210,9	6
	Вермишель отварная	130	3,9	2,3	28,4	135,1	7
	Хлеб ржаной	73	3	1,1	21,1	78,4	
	Кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
Итого за обед		693	18,9	23	91,35	630	
Полдник							
	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2	9
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого за полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого:		1580	40,5	44,8	195,75	1350	