

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.09.2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша полевая (пшенная) с маслом	150	5.5	2.7	18.2	118.9	43
	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		26.1	
	Итого за завтрак	150	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	Овощной салат	40	2.7	0.1	12	79.3	41
	Суп рыбный из консервов	150	7.82	8.1	6.8	112.4	42
	Манты	150	2.4	9.25	29.4	195.3	45 46
	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	545	14.7	18.6 5	71.05	490	
Полдник	Творожное печенье	50	3.5	2	15.3	107.5	44
	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	1250	31.5	35.2	152.25	1050	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.09.2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша полевая (пшенная) с маслом	200	7.9	5.3	27.8	188.9	43
	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		1.6	1.7	0.1	26.1	
	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	41
Обед	Овощной салат	60	3.9	1.5	15	120.5	42
	Суп рыбный из консервов	180	8.82	9.8	17.55	160	45 46
	Манты	200	3.9	10.5	35.5	222.2	
	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	693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Творожное печенье	70	3.5	2	15.3	107.5	44
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	9
	Итого за полдник	250	8.1	9	39.15	270	
	Итого за весь день	1535	40.5	44.8	195.75	1350	