

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 ноября 2024г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                  |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>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<br>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

5 ноября 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                  |           | белки            | жиры | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>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<br>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                  |             |

