

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

01.04.2025г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	100/150	2,6\4,0	2,7\4,1	14,3\21,5	92,3\138,4	54-25к
	Какао с молоком	185/180	4,3\4,2	3,3\3,2	11,6\11,2	92,9\90,4	54-21гн
	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	55\73	4,2\5,5	0,4\0,6	27,1\35,9	46,9\72,7	Пром.
	Масло сливочное	5\7	0\0,1	3,6\5,1	0,1\0,1	33,0\46,3	53-19з
Итого за завтрак		350\402	13,2\15,0	13,8\16,6	36,1\45,4	321,7\390,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,8\0,9	0	19,1\22,9	79,2\95,0	Пром.
Итого за второй завтрак		150/180	0,8\0,9	0	19,1\22,9	79,2\95,0	
Обед	Морковь отварная дольками	40/60	0,5\0,8	1,3\2,0	2,8\4,1	25,1\37,6	54-27з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150/200	4,4\5,3	5,1\6,1	9,4\11,3	101\121,1	54-27с
	Картофельное пюре	110/130	2,3\2,7	3,9\4,6	14,5\17,2	102,2\120,8	54-11г
	Котлета из говядины	60\70	10,9\12,8	10,4\12,2	9,9\11,5	177,1\206,7	54-4м
	Хлеб пшеничный	55\73	4,2\5,5	0,4\0,6	27,1\35,9	128,9\171,1	Пром.
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4\0,3	0-	14,8\17,8	60,7\72,7	54-1хн
	Итого за обед	565\693	22,7\27,4	21,1\25,5	78,5\97,8	595\730	
Полдник	Ряженка 2,5%	150/210	4,4\5,8	3,8\5,0	6,3\8,4	76,4\101,8	Пром.
	Ватрушка творожная	50\60	8,2\9,9	10,3\12,4	15,0\18,0	185,7\222,8	54-1в
	Итого за полдник	200/270	12,6\16,0	14,1\17,7	6,3\8,8	262,1\329,7	