

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

03.04.2025г.

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 9							
Завтрак	<u>Каша жидкая молочная гречневая</u>	<u>150/200</u>	<u>5,4\7,1</u>	<u>4,3\58</u>	<u>20,0\39,7</u>	<u>187,3\140,5</u>	<u>54-20к</u>
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	<u>180/180</u>	<u>3,5</u>	<u>2,6</u>	<u>10,1</u>	<u>77,4</u>	<u>54-23гн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>20\25</u>	<u>1,5\1,9</u>	<u>0,2\0,2</u>	<u>9,8\12,3</u>	<u>46,9\58,6</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Масло сливочное</u>	<u>5\7</u>	<u>0\0,1</u>	<u>3,6\5,1</u>	<u>0,1\0,1</u>	<u>33,0\46,3</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>355\412</u>	<u>10,4\12,6</u>	<u>10,7\13,7</u>	<u>40,0\49,2</u>	<u>297,8\369,6</u>	
Второй завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	<u>150/180</u>	<u>0,8\0,9</u>	<u>0</u>	<u>19,1\22,9</u>	<u>79,2\95</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>150/180</u>	<u>2,1\2,7</u>	<u>0,1\0,8</u>	<u>10,15\13,05</u>	<u>70/90</u>	
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	<u>40/60</u>	<u>0,5\0,8</u>	<u>1,8\2,7</u>	<u>3,0\4,6</u>	<u>30,4\45,7</u>	<u>54-13з</u>
	<u>Суп из овощей с мясными фрикадельками</u>	<u>150/180</u>	<u>6,5\7,8</u>	<u>4,5\55</u>	<u>10,4\12,5</u>	<u>108,6\130,4</u>	<u>54-5с</u>
	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	<u>150/200</u>	<u>16,5\22,0</u>	<u>16,5\22,0</u>	<u>10,0\13,3</u>	<u>254,6\339,4</u>	<u>54-10м</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>55\73</u>	<u>4,2\5,5</u>	<u>0,4\0,6</u>	<u>27,1\35,9</u>	<u>128,9\171,1</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>150/180</u>	<u>0,4\0,4</u>	<u>0-</u>	<u>14,8\17,8</u>	<u>60,7\72,9</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Итого за обед</u>	<u>545\693</u>	<u>28,1\36,5</u>	<u>23,2\30,8</u>	<u>65,3\84,1</u>	<u>583,2\759,5</u>	
Полдник	<u>Ряженка 2,5%</u>	<u>150/200</u>	<u>4,4\5,8</u>	<u>3,8\5,0</u>	<u>6,3\8,4</u>	<u>76,4\101,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Запеканка из творога с морковью</u>	<u>50\70</u>	<u>5,2\7,3</u>	<u>3,1\4,3</u>	<u>8,7\12,2</u>	<u>83,2\116,5</u>	<u>54-2г</u>
	<u>Итого за полдник</u>	<u>200\270</u>	<u>9,6\13,1</u>	<u>6,9\9,3</u>	<u>15,0\20,6</u>	<u>159,6\218,3</u>	