

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

04.02.2025г

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	<u>Каша жидкая молочная рисовая</u>	<u>100/150</u>	<u>2,6\4,0</u>	<u>2,7\4,1</u>	<u>14,3\21,5</u>	<u>92,3\138,4</u>	<u>54-25к</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>185/180</u>	<u>4,3\4,2</u>	<u>3,3\3,2</u>	<u>11,6\11,2</u>	<u>92,9\90,4</u>	<u>54-21гн</u>
	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</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>46,9\72,7</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>53-19з</u>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>350\402</u></b>	<b><u>13,2\15,0</u></b>	<b><u>13,8\16,6</u></b>	<b><u>36,1\45,4</u></b>	<b><u>321,7\390,3</u></b>	
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\95,0</u>	<u>Пром.</u>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b><u>150/180</u></b>	<b><u>0,8\0,9</u></b>	<b><u>0</u></b>	<b><u>19,1\22,9</u></b>	<b><u>79,2\95,0</u></b>	
Обед	<u>Морковь отварная дольками</u>	<u>40/60</u>	<u>0,5\0,8</u>	<u>1,3\2,0</u>	<u>2,8\4,1</u>	<u>25,1\37,6</u>	<u>54-27з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами (сайра)</u>	<u>150/200</u>	<u>4,4\5,3</u>	<u>5,1\6,1</u>	<u>9,4\11,3</u>	<u>101\121,1</u>	<u>54-27с</u>
	<u>Картофельное пюре</u>	<u>110/130</u>	<u>2,3\2,7</u>	<u>3,9\4,6</u>	<u>14,5\17,2</u>	<u>102,2\120,8</u>	<u>54-11г</u>
	<u>Котлета из говядины</u>	<u>60\70</u>	<u>10,9\12,8</u>	<u>10,4\12,2</u>	<u>9,9\11,5</u>	<u>177,1\206,7</u>	<u>54-4м</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\0,3</u>	<u>0-</u>	<u>14,8\17,8</u>	<u>60,7\72,7</u>	<u>54-1хн</u>
	<b>Итого за обед</b>		<b><u>565\693</u></b>	<b><u>22,7\27,4</u></b>	<b><u>21,1\25,5</u></b>	<b><u>78,5\97,8</u></b>	<b><u>595\730</u></b>
Полдник	<u>Ряженка 2,5%</u>	<u>150/210</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>Ватрушка творожная</u>	<u>50\60</u>	<u>8,2\9,9</u>	<u>10,3\12,4</u>	<u>15,0\18,0</u>	<u>185,7\222,8</u>	<u>54-1в</u>
	<b>Итого за полдник</b>		<b><u>200/270</u></b>	<b><u>12,6\16,0</u></b>	<b><u>14,1\17,7</u></b>	<b><u>6,3\8,8</u></b>	<b><u>262,1\329,7</u></b>