

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

09.04.2025г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<u>Суп молочный с рисом</u>	<u>150/200</u>	<u>3,7\4,7</u>	<u>3,4\4,5</u>	<u>13,8\18,4</u>	<u>100,1\133,5</u>	<u>54-60</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>180/180</u>	<u>4,2</u>	<u>3,2</u>	<u>11,2</u>	<u>90,4</u>	<u>54-60</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</u>	<u>Продукт</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>Продукт</u>
Итого за завтрак		<u>355\422</u>	<u>10,6\13,4</u>	<u>11,9\16</u>	<u>34,9\42</u>	<u>288,3\364,6</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>Продукт</u>
Итого за второй завтрак		<u>150/180</u>	<u>0,8\0,9</u>	<u>0</u>	<u>19,1\22,9</u>	<u>79,2\95</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>54-60</u>
	<u>Суп картофельный с клёцками</u>	<u>150/180</u>	<u>3,5\4,2</u>	<u>2,5\3</u>	<u>8,5\10,3</u>	<u>70,2\84,2</u>	<u>54-60</u>
	<u>Жаркое по-домашнему</u>	<u>180\200</u>	<u>18,1\20,1</u>	<u>16,9\18,8</u>	<u>15,5\17,2</u>	<u>286,1\317,9</u>	<u>54-90</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>1,08</u>	<u>1,2</u>	<u>15,8</u>	<u>61,8</u>	<u>Продукт</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>54-60</u>
	<u>Итого за обед</u>	<u>575\693</u>	<u>26\30,3</u>	<u>21,9\25,4</u>	<u>60,3\74,3</u>	<u>541,2\645,4</u>	
Полдник	<u>Молоко 25%</u>	<u>150\200</u>	<u>4,4\5,8</u>	<u>388\5</u>	<u>7,2\9,6</u>	<u>80\106,6</u>	<u>Продукт</u>
	<u>Творожник песочный</u>	<u>50\70</u>	<u>6\8,4</u>	<u>6,4\9</u>	<u>20,2\28,2</u>	<u>162,6\227,6</u>	<u>54-150</u>
	<u>Итого за полдник</u>	<u>200/270</u>	<u>10,4\14,2</u>	<u>10,2\14</u>	<u>27,4\37,8</u>	<u>242,6\334,2</u>	