

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.01,2025г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная «Дружба»</u>	<u>100/200</u>	<u>4,1/5</u>	<u>4,9/5,9</u>	<u>26,4/24</u>	<u>166,6/168,9</u>	<u>54-16к</u>
	<u>Чай с молоком и сахаром</u>	<u>220/180</u>	<u>1,7/1,4</u>	<u>1,3/1</u>	<u>9,5/7,7</u>	<u>56/45,8</u>	<u>54-4гн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>20/25</u>	<u>1,5/1,9</u>	<u>0,2/0,2</u>	<u>9,5/12,3</u>	<u>46,9/58,6</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Масло сливочное</u>	<u>5/7</u>	<u>0</u>	<u>3,6/5,1</u>	<u>0,1/0,1</u>	<u>33/46,3</u>	<u>53-19з</u>
Итого за завтрак		<u>350/422</u>	<u>8,5/10,7</u>	<u>11,5/15,2</u>	<u>45,8/44,1</u>	<u>320,4/355,4</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>0,8/0,9</u>	<u>0</u>	<u>18,1/22,9</u>	<u>79,2/95</u>	<u>Пром.</u>
Обед	<u>Салат из белокачанной капусты с морковью</u>	<u>40/60</u>	<u>0,7/1</u>	<u>4/6,1</u>	<u>3,9/5,8</u>	<u>54,4/81,5</u>	<u>54-8з</u>
	<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	<u>150/180</u>	<u>3,5/4,2</u>	<u>4,2/5,1</u>	<u>4,3/5,1</u>	<u>69,2/83</u>	<u>54-1с</u>
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>110/130</u>	<u>6/7,1</u>	<u>4,7/5,5</u>	<u>26,4/31,1</u>	<u>171,4/202,5</u>	<u>54-4г</u>
	<u>Тефтели из говядины с рисом</u>	<u>60/70</u>	<u>8,7/10,1</u>	<u>8,8/10,2</u>	<u>4,9/5,7</u>	<u>133,1/155,3</u>	<u>54-16м</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>25</u>	<u>0,8</u>	<u>0,6</u>	<u>2,2</u>	<u>17,7</u>	<u>54-3соус</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>50/73</u>	<u>0,3/4,8</u>	<u>0,1/0,9</u>	<u>1,7/24,4</u>	<u>8,5/124,7</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>54-35хн</u>
	<u>Итого за обед</u>	<u>540/718</u>	<u>20,4/28,3</u>	<u>22,4/28,4</u>	<u>58,2/92,1</u>	<u>515/737,4</u>	
Полдник	<u>Молоко 2,5%</u>	<u>155/200</u>	<u>4,5/5,8</u>	<u>3,9/5</u>	<u>7,4/9,6</u>	<u>82,6/106,6</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Печенье</u>	<u>45/50</u>	<u>3,4/3,8</u>	<u>4,4/4,9</u>	<u>33,5/37,2</u>	<u>187,1/207,9</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Итого за полдник</u>	<u>200</u>	<u>7,9/9,6</u>	<u>8,3/9,9</u>	<u>40,9/46,8</u>	<u>269,7/314,5</u>	