

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.09.2024г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

| Приём пищи                     | Наименование блюда                            | Вес блюда             | Пищевые вещества       |                         |                           | Энергетическая ценность   | № рецептуры           |
|--------------------------------|---|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
|                                |   |                       | белки                  | жиры                    | углеводы                  |                           |                       |
| Неделя 2<br>День 2             |   |                       |                        |                         |                           |                           |                       |
| Завтрак                        | <u>Каша ячневая<br/>молочная</u>              | <u>150/200</u>        | <u>7,1/9,1</u>         | <u>4,4/7,0</u>          | <u>17,9/27,9</u>          | <u>136/186</u>            | <u>15</u>             |
|                                | <u>Кофейный напиток</u>                       | <u>180/200</u>        | <u>0,12/0,52</u>       | -                       | <u>6,8/8,4</u>            | <u>37,6/67,6</u>          | <u>1</u>              |
|                                | <u>Хлеб пшеничный</u>                         | <u>25</u>             | <u>1,08</u>            | <u>1,2</u>              | <u>15,8</u>               | <u>61,8</u>               | <u>Пром.</u>          |
|                                | <u>Масло сливочное</u>                        | <u>5</u>              | <u>0,1</u>             | <u>3,8</u>              | <u>0,1</u>                | <u>44,6</u>               | <u>Пром.</u>          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b><u>360/430</u></b> | <b><u>8,4/10,8</u></b> | <b><u>9,4/12,0</u></b>  | <b><u>40,6/52,2</u></b>   | <b><u>280/360</u></b>     |                       |
| Второй завтрак                 | <u>Сок фруктовый</u>                          | <u>150/200</u>        | <u>2,1/2,7</u>         | <u>0,1/0,8</u>          | <u>10,15/13,05</u>        | <u>70/90</u>              | <u>Пром.</u>          |
|                                |   |                       |                        |                         |                           |                           |                       |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b><u>150/200</u></b> | <b><u>2,1/2,7</u></b>  | <b><u>0,1/0,8</u></b>   | <b><u>10,15/13,05</u></b> | <b><u>70/90</u></b>       |                       |
| Обед                           | <u>Салат из капусты с растительным маслом</u> | <u>40/60</u>          | <u>2,9/3,9</u>         | <u>0,1/1,5</u>          | <u>14/20</u>              | <u>89,3/120,3</u>         | <u>43</u>             |
|                                | <u>Рассольник домашний</u>                    | <u>150/200</u>        | <u>7,62/8,92</u>       | <u>8,1/11,5</u>         | <u>4,8/9,8</u>            | <u>112,4/180,0</u>        | <u>16</u>             |
|                                | <u>Плов с мясом</u>                           | <u>150/200</u>        | <u>2,4/3,5</u>         | <u>9,25/9,5</u>         | <u>29,4/34,7</u>          | <u>195,3/226,3</u>        | <u>54</u>             |
|                                | <u>хлеб</u>                                   | <u>50</u>             | <u>3</u>               | <u>1,1</u>              | <u>21,1</u>               | <u>78,4</u>               | <u>Пром.</u>          |
|                                | <u>кисель</u>                                 | <u>180/200</u>        | <u>0,7/1,5</u>         | -                       | <u>7,05/11,05</u>         | <u>31,2/41,6</u>          | <u>13</u>             |
|                                | <b>Итого за обед</b>                          |                       | <b><u>605/765</u></b>  | <b><u>14,7/18,9</u></b> | <b><u>18,7/24,05</u></b>  | <b><u>71,05/91,35</u></b> | <b><u>490/630</u></b> |
| Полдник                        | <u>Молоко</u>                                 | <u>150/200</u>        | <u>2,5/4,3</u>         | <u>3,05/2,65</u>        | <u>14,35/23,05</u>        | <u>102,5/164,2</u>        | <u>7</u>              |
|                                | <u>Булка дрожжевая</u>                        | <u>50</u>             | <u>3,8</u>             | <u>6,35</u>             | <u>16,1</u>               | <u>105,8</u>              | <u>39</u>             |
|                                | <b>Итого за полдник</b>                       |                       | <b><u>230/250</u></b>  | <b><u>6,3/8,1</u></b>   | <b><u>7,05/9,0</u></b>    | <b><u>30,45/39,15</u></b> | <b><u>210/270</u></b> |