

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.12.2024г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	<u>Каша ячневая 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>
Итого за завтрак		<u>360/430</u>	<u>8,4/10,8</u>	<u>9,4/12,0</u>	<u>40,6/52,2</u>	<u>280/360</u>	
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>
Итого за второй завтрак		<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>	
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>
	Итого за обед		<u>605/765</u>	<u>14,7/18,9</u>	<u>18,7/24,05</u>	<u>71,05/91,35</u>	<u>490/630</u>
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>
	Итого за полдник		<u>230/250</u>	<u>6,3/8,1</u>	<u>7,05/9,0</u>	<u>30,45/39,15</u>	<u>210/270</u>