

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

11.04.2025г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

| Приём пищи                     | Наименование блюда                      | Вес блюда             | Пищевые вещества        |                         |                         | Энергетическая ценность   | № рецептуры     |
|--------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|
|                                |                                         |                       | белки                   | жиры                    | углеводы                |                           |                 |
| Неделя 1<br>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>   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                         | <b><u>350/422</u></b> | <b><u>8,5/10,7</u></b>  | <b><u>11,5/15,2</u></b> | <b><u>45,8/44,1</u></b> | <b><u>320,4/355,4</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</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>18,1/22,9</u></b> | <b><u>79,2/95</u></b>     | <u>Пром.</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>  |
|                                | <b><u>Итого за обед</u></b>             | <b><u>540/718</u></b> | <b><u>20,4/28,3</u></b> | <b><u>22,4/28,4</u></b> | <b><u>58,2/92,1</u></b> | <b><u>515/737,4</u></b>   |                 |
| 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>    |
|                                | <b><u>Итого за полдник</u></b>          | <b><u>200</u></b>     | <b><u>7,9/9,6</u></b>   | <b><u>8,3/9,9</u></b>   | <b><u>40,9/46,8</u></b> | <b><u>269,7/314,5</u></b> |                 |