

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.01.2025г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	<u>Макароны отварные с сыром</u>	<u>150/200</u>	<u>7,9\10,5</u>	<u>6,8\9,1</u>	<u>28,7\38,2</u>	<u>207,7\277</u>	<u>54-3Г</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>180/200</u>	<u>0,2\0,2</u>	<u>-0</u>	<u>5,8\5,8</u>	<u>24,2\24,2</u>	<u>54-2Гн</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\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>355\412</u>	<u>9,6\12,7</u>	<u>10,6\14,4</u>	<u>44,4\56,4</u>	<u>311,8\406,1</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>19,1\22,9</u>	<u>79,2\95</u>	<u>Пром.</u>
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>	<u>40/60</u>	<u>0,7\1,0</u>	<u>4,0\6,1</u>	<u>3,9\5,8</u>	<u>54,4\81,5</u>	<u>54-8з</u>
	<u>Рассольник домашний</u>	<u>150/200</u>	<u>3,4\4,1</u>	<u>4,3\5,1</u>	<u>8,7\15,7</u>	<u>87,1\104,5</u>	<u>54-4с</u>
	<u>Плов из отварной говядины</u>	<u>150\200</u>	<u>11,5\15,3</u>	<u>11,1\14,7</u>	<u>28,9\24,4</u>	<u>261,2\348,2</u>	<u>54-11м</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>55\73</u>	<u>3,6\4,8</u>	<u>0,7\0,9</u>	<u>18,4\24,4</u>	<u>93,9\124,7</u>	<u>Пром.</u>
	<u>кисель</u>	<u>150/180</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>13,1\15,7</u>	<u>52,4\62,9</u>	<u>54-22ХН</u>
	Итого за обед		<u>545\693</u>	<u>19,2\25,2</u>	<u>20,1\26,8</u>	<u>73\94,9</u>	<u>549\721,8</u>
Полдник	<u>Молоко 2,5%</u>	<u>175/210</u>	<u>5,1\6,1</u>	<u>4,4\5,3</u>	<u>8,4\10,1</u>	<u>93,33\111,9</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Вафли</u>	<u>25\40</u>	<u>1\1,6</u>	<u>7,7\12,2</u>	<u>15,6\25,0</u>	<u>135,3\216,4</u>	<u>Пром.</u>
	Итого за полдник		<u>200\250</u>	<u>6,1\7,7</u>	<u>12,1\17,5</u>	<u>24,0\35,1</u>	<u>228,6\328,3</u>