

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.01.2025г

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 7							
Завтрак	<u>Каша жидкая молочная рисовая</u>	<u>100/150</u>	<u>2,6/4,0</u>	<u>2,7/4,1</u>	<u>14,3/21,5</u>	<u>92,3/138,4</u>	<u>54-25к</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>185/180</u>	<u>4,3/4,2</u>	<u>3,3/3,2</u>	<u>11,6/11,2</u>	<u>92,9/90,4</u>	<u>54-21гн</u>
	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>55/73</u>	<u>4,2/5,5</u>	<u>0,4/0,6</u>	<u>27,1/35,9</u>	<u>46,9/72,7</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Масло сливочное</u>	<u>5/7</u>	<u>0/0,1</u>	<u>3,6/5,1</u>	<u>0,1/0,1</u>	<u>33,0/46,3</u>	<u>53-19з</u>
Итого за завтрак		<u>350/402</u>	<u>13,2/15,0</u>	<u>13,8/16,6</u>	<u>36,1/45,4</u>	<u>321,7/390,3</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>79,2/95,0</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>79,2/95,0</u>	
Обед	<u>Морковь отварная дольками</u>	<u>40/60</u>	<u>0,5/0,8</u>	<u>1,3/2,0</u>	<u>2,8/4,1</u>	<u>25,1/37,6</u>	<u>54-27з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами (сайра)</u>	<u>150/200</u>	<u>4,4/5,3</u>	<u>5,1/6,1</u>	<u>9,4/11,3</u>	<u>101/121,1</u>	<u>54-27с</u>
	<u>Картофельное пюре</u>	<u>110/130</u>	<u>2,3/2,7</u>	<u>3,9/4,6</u>	<u>14,5/17,2</u>	<u>102,2/120,8</u>	<u>54-11г</u>
	<u>Котлета из говядины</u>	<u>60/70</u>	<u>10,9/12,8</u>	<u>10,4/12,2</u>	<u>9,9/11,5</u>	<u>177,1/206,7</u>	<u>54-4м</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>55/73</u>	<u>4,2/5,5</u>	<u>0,4/0,6</u>	<u>27,1/35,9</u>	<u>128,9/171,1</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>54-1хн</u>
	<u>Итого за обед</u>	<u>565/693</u>	<u>22,7/27,4</u>	<u>21,1/25,5</u>	<u>78,5/97,8</u>	<u>595/730</u>	
Полдник	<u>Ряженка 2,5%</u>	<u>150/210</u>	<u>4,4/5,8</u>	<u>3,8/5,0</u>	<u>6,3/8,4</u>	<u>76,4/101,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Ватрушка творожная</u>	<u>50/60</u>	<u>8,2/9,9</u>	<u>10,3/12,4</u>	<u>15,0/18,0</u>	<u>185,7/222,8</u>	<u>54-1в</u>
	<u>Итого за полдник</u>	<u>200/270</u>	<u>12,6/16,0</u>	<u>14,1/17,7</u>	<u>6,3/8,8</u>	<u>262,1/329,7</u>	