

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.10.2024г

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 5								
Завтрак	<u>Каша «Дружба»</u>	<u>150/200</u>	<u>6,7/7,8</u>	<u>4,4/7,0</u>	<u>17,9/25,5</u>	<u>125/158</u>	<u>9</u>	
	<u>Какао</u>	<u>180/200</u>	<u>0,5/1,08</u>	-	<u>6,8/11,1</u>	<u>48,6/95,6</u>	<u>10</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>8,38/10,8</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 моркови с растительным маслом</u>	<u>40/60</u>	<u>0,5/1,5</u>	<u>0,5/0,5</u>	<u>6,3/9,3</u>	<u>57/89</u>	<u>41</u>	
	<u>Щи со свежей капустой с картофелем на мясокостном бульоне</u>	<u>150/200</u>	<u>3,8/4,8</u>	<u>10,5/12,5</u>	<u>29,4/36,25</u>	<u>125,4/135,5</u>	<u>20</u>	
	<u>Тефтели с соусом</u>	<u>85/105</u>	<u>5,85/7,4</u>	<u>6,9/7,8</u>	<u>10,6/18,6</u>	<u>116,6/183</u>	<u>28/4</u>	
	<u>Каша гречневая</u>	<u>120/150</u>	<u>2,77/2,92</u>	<u>1/1</u>	<u>1,9/3,9</u>	<u>82,9/95,2</u>	<u>29</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>Компот из сухофруктов</u>	<u>180/200</u>	<u>0,7/1,2</u>	-	<u>7,05/7,5</u>	<u>31,2/65,5</u>	<u>6</u>	
	Итого за обед		<u>600/740</u>	<u>14,7/18,9</u>	<u>20,01/23,0</u>	<u>71,05/91,35</u>	<u>490/630</u>	
	Полдник	<u>ряженка</u>	<u>150/200</u>	<u>2,8/4,6</u>	<u>5,05/7</u>	<u>15,15/23,85</u>	<u>102,5/162,5</u>	<u>14</u>
<u>вафли</u>		<u>50</u>	<u>3,5</u>	<u>2</u>	<u>15,3</u>	<u>107,5</u>	<u>14</u>	
Итого за полдник		<u>200/250</u>	<u>6,3/8,1</u>	<u>7,05/9,0</u>	<u>30,45/39,15</u>	<u>210/270</u>		