

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
16.01.2025г.

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 9							
Завтрак	<u>Каша жидкая молочная гречневая</u>	<u>150/200</u>	<u>5,4/7,1</u>	<u>4,3/5,8</u>	<u>20,0/39,7</u>	<u>187,3/140,5</u>	<u>54-20к</u>
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	<u>180/180</u>	<u>3,5</u>	<u>2,6</u>	<u>10,1</u>	<u>77,4</u>	<u>54-23гн</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>0/0,1</u>	<u>3,6/5,1</u>	<u>0,1/0,1</u>	<u>33,0/46,3</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>355/412</u>	<u>10,4/12,6</u>	<u>10,7/13,7</u>	<u>40,0/49,2</u>	<u>297,8/369,6</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>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 свеклы отварной</u>	<u>40/60</u>	<u>0,5/0,8</u>	<u>1,8/2,7</u>	<u>3,0/4,6</u>	<u>30,4/45,7</u>	<u>54-13з</u>
	<u>Суп из овощей с мясными фрикадельками</u>	<u>150/180</u>	<u>6,5/7,8</u>	<u>4,5/5,5</u>	<u>10,4/12,5</u>	<u>108,6/130,4</u>	<u>54-5с</u>
	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	<u>150/200</u>	<u>16,5/22,0</u>	<u>16,5/22,0</u>	<u>10,0/13,3</u>	<u>254,6/339,4</u>	<u>54-10м</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>0,4/0,4</u>	<u>0-</u>	<u>14,8/17,8</u>	<u>60,7/72,9</u>	<u>54-1хн</u>
	Итого за обед		<u>545/693</u>	<u>28,1/36,5</u>	<u>23,2/30,8</u>	<u>65,3/84,1</u>	<u>583,2/759,5</u>
Полдник	<u>Ряженка 2,5%</u>	<u>150/200</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>Запеканка из творога с морковью</u>	<u>50/70</u>	<u>5,2/7,3</u>	<u>3,1/4,3</u>	<u>8,7/12,2</u>	<u>83,2/116,5</u>	<u>54-2т</u>
	Итого за полдник		<u>200/270</u>	<u>9,6/13,1</u>	<u>6,9/9,3</u>	<u>15,0/20,6</u>	<u>159,6/218,3</u>