

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

16.10.2024г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<u>Каша геркулесовая молочная</u>	<u>150/200</u>	<u>7,1/9,1</u>	<u>4,4/7,0</u>	<u>17,9/27,9</u>	<u>136/186</u>	<u>35</u>
	<u>Кофейный напиток</u>	<u>180/200</u>	<u>0,12/0,52</u>	<u>-</u>	<u>6,8/8,4</u>	<u>37,6/67,6</u>	<u>1</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>8,4/10,8</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 сахаром</u>	<u>40/60</u>	<u>0,8/0,9</u>	<u>2/2,5</u>	<u>3,3/9,1</u>	<u>37,7/57,5</u>	<u>38</u>
	<u>Суп свекольный на мясокостном бульоне</u>	<u>150/200</u>	<u>1,8/1,9</u>	<u>2,65/5,3</u>	<u>11,3/20,5</u>	<u>80,50/118,5</u>	<u>31</u>
	<u>Фрикадельки рыбные с соусом</u>	<u>75/105</u>	<u>5,9/9,0</u>	<u>11,35/13,15</u>	<u>10/13,3</u>	<u>156,6/166,6</u>	<u>46/4</u>
	<u>Картофельное пюре</u>	<u>110/150</u>	<u>2,5/2,9</u>	<u>1,6/2,0</u>	<u>18,1/19,45</u>	<u>95,6/120,5</u>	<u>5</u>
	<u>хлеб</u>	<u>50</u>	<u>3</u>	<u>1,1</u>	<u>21,1</u>	<u>78,4</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180/200</u>	<u>0,7/1,2</u>	<u>-</u>	<u>7,05/7,5</u>	<u>31,2/65,5</u>	<u>6</u>
	Итого за обед		<u>605/765</u>	<u>14,7/18,9</u>	<u>18,7/24,05</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>Ватрушка с творогом</u>	<u>50</u>	<u>3,5</u>	<u>2</u>	<u>15,3</u>	<u>107,5</u>	<u>18</u>
	Итого за полдник		<u>200</u>	<u>6,3/8,1</u>	<u>7,05/9,0</u>	<u>30,45/39,15</u>	<u>210/270</u>