

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

17.01.2025г

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 10							
Завтрак	<u>Каша жидкая молочная манная</u>	<u>150/200</u>	<u>4\5,3</u>	<u>4,3\5,7</u>	<u>19,0\25,3</u>	<u>130,7\174,2</u>	<u>54-27к</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>180/180</u>	<u>4,2</u>	<u>3,2</u>	<u>11,2</u>	<u>90,4</u>	<u>54-21гн</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>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>355\412</u></b>	<b><u>9,7\11,5</u></b>	<b><u>11,3\14,2</u></b>	<b><u>40,1\48,9</u></b>	<b><u>301\369,5</u></b>	
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>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b><u>150/180</u></b>	<b><u>0,8\0,9</u></b>	<b><u>0</u></b>	<b><u>19,1\22,9</u></b>	<b><u>79,2\95</u></b>	
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>Свекольник</u>	<u>150\180</u>	<u>3,5\4,2</u>	<u>2,0\2,4</u>	<u>8,1\9,8</u>	<u>64,3\77,2</u>	<u>54-23с</u>
	<u>Каша перловая рассыпчатая</u>	<u>130\130</u>	<u>3,8</u>	<u>4,6</u>	<u>26,4</u>	<u>162,2</u>	<u>54-5г</u>
	<u>Гуляш из говядины</u>	<u>50\70</u>	<u>8,5\11,9</u>	<u>8,3\11,6</u>	<u>1,9\2,7</u>	<u>116,1\162,5</u>	<u>54-2м</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\0</u>	<u>0-</u>	<u>52,4\62,9</u>	<u>52,4\62,9</u>	<u>54-22хн</u>
	<b>Итого за обед</b>		<b><u>575\693</u></b>	<b><u>20,1\25,7</u></b>	<b><u>19,6\25,6</u></b>	<b><u>71,8\84,8</u></b>	<b><u>543,3\671</u></b>
Полдник	<u>Молоко 2,5</u>	<u>150\200</u>	<u>4,4\5,8</u>	<u>3,8\5</u>	<u>7,2\9,6</u>	<u>80\106,6</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Крендель сахарный</u>	<u>50\70</u>	<u>3,3\4,7</u>	<u>5,9\8,2</u>	<u>25,2\35,2</u>	<u>166,8\233,5</u>	<u>54-17в</u>
	<b>Итого за полдник</b>		<b><u>200\270</u></b>	<b><u>7,7\10,5</u></b>	<b><u>9,7\13,2</u></b>	<b><u>32,4\44,8</u></b>	<b><u>246,8\340,1</u></b>