

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.11.2024г

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 3							
Завтрак	<u>Каша полтавская молочная с маслом</u>	<u>150/200</u>	<u>6,8/7,8</u>	<u>4,4/7,0</u>	<u>17,9/25,2</u>	<u>125/158</u>	<u>60</u>
	<u>Какао</u>	<u>180/200</u>	<u>0,5/1,82</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>
<u>Итого за завтрак</u>		<u>360/430</u>	<u>8,48/10,8</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>
<u>Итого за второй завтрак</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>	
Обед	<u>Салат луковый</u>	<u>40/60</u>	<u>0,8/1,5</u>	<u>2/2,5</u>	<u>6,3/11,6</u>	<u>57/90,5</u>	<u>39</u>
	<u>Суп гороховый на мясокостном бульоне</u>	<u>150/200</u>	<u>2,8/4,82</u>	<u>3,05/5,3</u>	<u>23,4/26,4</u>	<u>91,6/130,5</u>	<u>48</u>
	<u>Капуста тушеная</u>	<u>110/150</u>	<u>2,44/2,5</u>	<u>0,5/1,5</u>	<u>9,8/11,8</u>	<u>191,6/215,5</u>	<u>17</u>
	<u>Котлеты любительские</u>	<u>50/80</u>	<u>1,08/7,5</u>	<u>11,95/12,5</u>	<u>8,7/14,7</u>	<u>56,9/90,1</u>	<u>3</u>
	<u>хлеб</u>	<u>25</u>	<u>1,08</u>	<u>1,2</u>	<u>15,8</u>	<u>61,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>кисель</u>	<u>180/200</u>	<u>0,7/1,5</u>	-	<u>7,05/11,05</u>	<u>31,2/41,6</u>	<u>13</u>
<u>Итого за обед</u>		<u>555/715</u>	<u>14,62/18,9</u>	<u>18,7/23,0</u>	<u>71,05/91,35</u>	<u>490/630</u>	
Полдник	<u>Молоко</u>	<u>150/200</u>	<u>2,5/4,3</u>	<u>3,05/2,65</u>	<u>14,35/23,05</u>	<u>102,5/164,2</u>	<u>7</u>
	<u>Булка</u>	<u>50</u>	<u>3,8</u>	<u>6,35</u>	<u>16,1</u>	<u>105,8</u>	<u>34</u>
	<u>Итого за полдник</u>		<u>230/250</u>	<u>6,3/8,1</u>	<u>7,05/9,0</u>	<u>30,45/39,15</u>	<u>210/270</u>