

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.01.2025г

Возрастная категория: 1,5-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<u>Каша вязкая кукурузная молочная</u>	<u>100\180</u>	<u>3,6\6,5</u>	<u>4,6\8,3</u>	<u>22,0\39,6</u>	<u>143,9\259</u>	<u>54-2к</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200\180</u>	<u>0,2\0,2</u>	<u>0</u>	<u>6,4\5,8</u>	<u>26,8\24,2</u>	<u>54-2гн</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</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>350\400</u></b>	<b><u>8,0\10,9</u></b>	<b><u>10,1\15,1</u></b>	<b><u>48,1\57,8</u></b>	<b><u>315,4\410,6</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\200</u></b>	<b><u>2,1\2,7</u></b>	<b><u>0,1\0,8</u></b>	<b><u>10,15\13,05</u></b>	<b><u>70\90</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>Суп крестьянский с крупой</u>	<u>150\180</u>	<u>3,7\4,5</u>	<u>4,3\5,2</u>	<u>8,5\10,2</u>	<u>87,7\105,2</u>	<u>54-11с</u>
	<u>Макароны отварные</u>	<u>110\130</u>	<u>3,9\4,6</u>	<u>3,6\4,3</u>	<u>24,1\28,4</u>	<u>144,3\170,6</u>	<u>54-1г</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>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>
	<b>Итого за обед</b>	<b><u>555\703</u></b>	<b><u>21,1\28,0</u></b>	<b><u>21\29,1</u></b>	<b><u>71,9\90,8</u></b>	<b><u>559,9\736,0</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>Творожная запеканка</u>	<u>50\70</u>	<u>9,9\13,8</u>	<u>3,6\5</u>	<u>7,2\10,1</u>	<u>100,4\140,6</u>	<u>54-1т</u>
	<b>Итого за полдник</b>	<b><u>200\270</u></b>	<b><u>14,3\19,6</u></b>	<b><u>7,4\10,0</u></b>	<b><u>14,4\19,7</u></b>	<b><u>180,4\247,2</u></b>	