

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.09.2024г

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 5 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Суп вермишелевый молочный с маслом</u> | <u>150/200</u> | <u>7,1/7,5</u> | <u>3,4/7</u> | <u>17,9/25,5</u> | <u>145/195</u> | <u>22</u> |
| | <u>Чай с молоком</u> | <u>180/200</u> | <u>0,12/2,12</u> | <u>-</u> | <u>6,8/10,8</u> | <u>28,6/58,6</u> | <u>33</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 овощной</u> | <u>40/60</u> | <u>2,7/2,8</u> | <u>0,1/0,2</u> | <u>9,0/12,0</u> | <u>80/90</u> | <u>40</u> |
| | <u>Борщ на мясокостном бульоне</u> | <u>150/200</u> | <u>3,8/4,6</u> | <u>6,8/9,4</u> | <u>6,8/9,8</u> | <u>91,4/135,4</u> | <u>50</u> |
| | <u>Рыба тушеная с овощами</u> | <u>60/80</u> <u>120/150</u> | <u>4,9/5</u> <u>1,7/3,6</u> | <u>8,39,5</u> <u>2,3/3,5</u> | <u>7,55/11,55</u> <u>25,1/31,1</u> | <u>105,9/128,9</u> <u>102,3/118,3</u> | <u>26</u> <u>36</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>Какао</u> | <u>180/200</u> | <u>00,5/1,82</u> | <u>-</u> | <u>6,8/11,1</u> | <u>48,6/95,6</u> | <u>10</u> |
| | Итого за обед | | <u>575/715</u> | <u>14,68/18,9</u> | <u>18,7/23,8</u> | <u>71,05/91,35</u> | <u>490/630</u> |
| Полдник | <u>Молоко</u> | <u>180/200</u> | <u>2,5/4,3</u> | <u>2,65/3,05</u> | <u>14,35/16,1</u> | <u>102,5/164,2</u> | <u>7</u> |
| | <u>Пирожок с повидлом</u> | <u>50</u> | <u>3,8</u> | <u>6,35</u> | <u>16,1</u> | <u>105,8</u> | <u>51</u> |
| | Итого за полдник | | <u>200/250</u> | <u>6,3/8,1</u> | <u>7,05/9,0</u> | <u>30,45/39,15</u> | <u>210/270</u> |