

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.01.2025г

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 2							
Завтрак	<u>Каша жидкая молочная овсянная</u>	<u>150/200</u>	<u>5,1\6,8</u>	<u>5,6\7,4</u>	<u>18,5\24,6</u>	<u>144,5\192,7</u>	<u>54-22к</u>
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	<u>180/180</u>	<u>3,5</u>	<u>2,6</u>	<u>10,1</u>	<u>77,4</u>	<u>54-23гн</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\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>
Итого за завтрак		<u>355\412</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>150/180</u>	<u>0,8\0,9</u>	<u>0</u>	<u>19,1\22,9</u>	<u>79,2\95</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>150/180</u>	<u>0,8\0,9</u>	<u>9,4\12,0</u>	<u>40,6\52,2</u>	<u>280,360</u>	
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 гороховый</u>	<u>150,180</u>	<u>4,9\5,9</u>	<u>2,1\2,5</u>	<u>11,2\13,4</u>	<u>52,4\120,8</u>	<u>54-5с</u>
	<u>Картофельное пюре</u>	<u>110\130</u>	<u>2,3\2,7</u>	<u>3,9\4,6</u>	<u>14,5\17,2</u>	<u>102,2\120,8</u>	<u>54-11г</u>
	<u>Тефтели рыбные (минтай)</u>	<u>50\70</u>	<u>7,7\9,0</u>	<u>4,8\5,6</u>	<u>7,6\8,9</u>	<u>104,2\121,6</u>	<u>54-21р</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>25\25</u>	<u>0,8\0,8</u>	<u>0,6\0,6</u>	<u>2,2\2,2</u>	<u>17,7\17,7</u>	<u>54-3соус</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>55\73</u>	<u>4,2\5,5</u>	<u>0,4\0,6</u>	<u>27,1\35,9</u>	<u>128,9\171,1</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>
	Итого за обед		<u>580\728</u>	<u>19,3\25,1</u>	<u>15,0\21,0</u>	<u>78,30\100</u>	<u>525,6\689</u>
Полдник	<u>Ряженка 2,5%</u>	<u>150/200</u>	<u>4,4\5,8</u>	<u>3,8\5,0</u>	<u>6,3\8,4</u>	<u>76,4\101,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Булочка ванильная</u>	<u>50\70</u>	<u>3,9\5,5</u>	<u>3,4\4,7</u>	<u>25,4\35,5</u>	<u>147,4\206,4</u>	<u>54-10в</u>
	Итого за полдник		<u>200\270</u>	<u>8,3\11,3</u>	<u>7,2\9,7</u>	<u>31,7\43,9</u>	<u>223,8\308,2</u>