

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.03.2025г

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> |
| Итого за завтрак | | <u>355/412</u> | <u>9,7/11,5</u> | <u>11,3/14,2</u> | <u>40,1/48,9</u> | <u>301/369,5</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>0</u> | <u>19,1/22,9</u> | <u>79,2/95</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> |
| | Итого за обед | | <u>575/693</u> | <u>20,1/25,7</u> | <u>19,6/25,6</u> | <u>71,8/84,8</u> | <u>543,3/671</u> |
| Полдник | <u>Молоко 2,5</u> | <u>150/200</u> | <u>4,4/5,8</u> | <u>3,88/5</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> |
| | Итого за полдник | | <u>200/270</u> | <u>7,7/10,5</u> | <u>9,7/13,2</u> | <u>32,4/44,8</u> | <u>246,8/340,1</u> |