

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.10.2024г

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>
	<u>Итого за обед</u>	<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>
	<u>Итого за полдник</u>	<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>	