

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

23.12.2024г.

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 1							
Завтрак	<u>Каша полевая с маслом сливочным</u>	<u>150/200</u>	<u>5,5/7,9</u>	<u>2,7/5,3</u>	<u>18,2/27,8</u>	<u>118,9/188,9</u>	<u>59</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>180/200</u>	<u>0,12/0,12</u>	-	<u>6,4/8,4</u>	<u>28,6/38,6</u>	<u>8</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 сыр</u>	<u>5</u> <u>5</u>	<u>0,1</u> <u>1,6</u>	<u>3,8</u> <u>1,7</u>	<u>0,1</u> <u>0,1</u>	<u>44,6</u> <u>26,1</u>	<u>Пром.</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 с маслом</u>	<u>40/60</u>	<u>2,7/3,9</u>	<u>0,1/1,5</u>	<u>12/15</u>	<u>79,3/120,5</u>	<u>42</u>
	<u>Суп рыбный из консервов</u>	<u>150/200</u>	<u>7,82/8,82</u>	<u>8,1/9,6</u>	<u>6,8/17,55</u>	<u>122,4/120,5</u>	<u>30</u>
	<u>Манты</u>	<u>150/200</u>	<u>2,4/3,9</u>	<u>9,25/10,5</u>	<u>29,4/35,5</u>	<u>195,3/222,2</u>	<u>55</u>
	<u>хлеб</u>	<u>50</u>	<u>3</u>	<u>1,1</u>	<u>21,1</u>	<u>78,4</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180/200</u>	<u>0,7/1,2</u>	-	<u>7,05/7,5</u>	<u>31,2/65,5</u>	<u>6</u>
	Итого за обед		<u>545/685</u>	<u>14,7/18,9</u>	<u>18,65/22,08</u>	<u>30,45/91,35</u>	<u>490/630</u>
Полдник	<u>ряженка</u>	<u>150/200</u>	<u>2,8/4,6</u>	<u>5,05/7</u>	<u>15,15/23,85</u>	<u>102,5/162,5</u>	<u>14</u>
	<u>Творожное печенье</u>	<u>50</u>	<u>3,5</u>	<u>2</u>	<u>15,3</u>	<u>107,5</u>	<u>53</u>
	Итого за полдник		<u>200</u>	<u>6,3/8,1</u>	<u>7,05/9,0</u>	<u>30,45/39,15</u>	<u>210/270</u>