

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

29.01.2025г

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 3							
Завтрак	<u>Суп молочный с рисом</u>	<u>150/200</u>	<u>3,7/4,7</u>	<u>3,4/4,5</u>	<u>13,8/18,4</u>	<u>100,1/133,5</u>	<u>54-18к</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</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>355/422</u>	<u>10,6/13,4</u>	<u>11,9/16</u>	<u>34,9/42</u>	<u>288,3/364,6</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>	
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	<u>40/60</u>	<u>0,5/0,8</u>	<u>1,8/2,7</u>	<u>3,0/4,6</u>	<u>30,4/45,7</u>	<u>54-13з</u>
	<u>Суп картофельный с клёцками</u>	<u>150/180</u>	<u>3,5/4,2</u>	<u>2,5/3</u>	<u>8,5/10,3</u>	<u>70,2/84,2</u>	<u>54-6с</u>
	<u>Жаркое домашнему</u>	<u>180/200</u>	<u>18,1/20,1</u>	<u>16,9/18,8</u>	<u>15,5/17,2</u>	<u>286,1/317,9</u>	<u>54-9м</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>1,08</u>	<u>1,2</u>	<u>15,8</u>	<u>61,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>150/180</u>	<u>0,4/0,4</u>	<u>0</u>	<u>14,8/17,8</u>	<u>60,7/72,9</u>	<u>54-1хн</u>
	Итого за обед		<u>575/693</u>	<u>26/30,3</u>	<u>21,9/25,4</u>	<u>60,3/74,3</u>	<u>541,2/645,4</u>
Полдник	<u>Молоко 25%</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>Творожник песочный</u>	<u>50/70</u>	<u>6/8,4</u>	<u>6,4/9</u>	<u>20,2/28,2</u>	<u>162,6/227,6</u>	<u>54-15в</u>
	Итого за полдник		<u>200/270</u>	<u>10,4/14,2</u>	<u>10,2/14</u>	<u>27,4/37,8</u>	<u>242,6/334,2</u>