

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

29.11.2024г.

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 1							
Завтрак	<u>Каша кукурузная молочная</u>	<u>150/200</u>	<u>4,2/5,6</u>	<u>1,2/2,0</u>	<u>17,8/27,4</u>	<u>86,4/150,4</u>	<u>68</u>
	<u>Яйцо вареное (1шт)</u>	<u>25</u>	<u>1,3/2,3</u>	<u>1,5/3,3</u>	<u>0,4/0,4</u>	<u>32,5/38,5</u>	<u>27</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>180/200</u>	<u>0,12/0,12</u>	<u>-</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>150/460</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 из капусты и моркови с растительным маслом</u>	<u>40/60</u>	<u>0,8/0,9</u>	<u>2/2,5</u>	<u>3,3/9,1</u>	<u>37,7/57,5</u>	<u>37</u>
	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	<u>150/200</u>	<u>1,8/2,3</u>	<u>3,65/7,8</u>	<u>11,3/13,4</u>	<u>86,5/106,5</u>	<u>45</u>
	<u>Гуляш из отварного мяса с подливом</u>	<u>50/80</u>	<u>4,8/7,3</u>	<u>7,7/9,3</u>	<u>5,8/8,3</u>	<u>171,6/210,9</u>	<u>44</u>
	<u>Вермишель отварная с маслом сливочным</u>	<u>120/150</u>	<u>3,6/3,9</u>	<u>1,9/2,3</u>	<u>22,3/28,4</u>	<u>84,6/135/1</u>	<u>17</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>кисель</u>	<u>180/200</u>	<u>0,7/1,5</u>	<u>-</u>	<u>7,05/11,05</u>	<u>31,2/41,6</u>	<u>13</u>
	Итого за обед		<u>590/740</u>	<u>14,7/18,9</u>	<u>16,35/23,0</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>14,35/23,05</u>	<u>104,2/164,2</u>	<u>7</u>
	<u>печенье</u>	<u>35/50</u>	<u>3,8/3,8</u>	<u>6,35/6,35</u>	<u>16,1/16,1</u>	<u>105,8/105,8</u>	<u>Пром.</u>
	Итого за полдник		<u>215/250</u>	<u>6,3/8,1</u>	<u>9,0/9,4</u>	<u>30,45/39,15</u>	<u>210/270</u>