

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.01.2025г.

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 4							
Завтрак	<u>Каша жидкая молочная пшеничная</u>	<u>150/180</u>	<u>4,5/7,5</u>	<u>4,5/9,1</u>	<u>20,4/33,9</u>	<u>141,9/247,4</u>	<u>54-24к</u>
	<u>Кофейный напиток</u>	<u>180/195</u>	<u>3,5/3,8</u>	<u>2,6/2,8</u>	<u>10,1/10,9</u>	<u>77,4/83,8</u>	<u>54-23гн</u>
	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	<u>5/5</u>	<u>0</u>	<u>3,6/3,6</u>	<u>0,1/0,1</u>	<u>33/33</u>	<u>53-19з</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>20/20</u>	<u>1,5/1,5</u>	<u>0,2/0,2</u>	<u>9,8/9,8</u>	<u>46,9/46,9</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>355/400</u>	<u>9,5/12,8</u>	<u>11,1/15,7</u>	<u>40,4/54,7</u>	<u>299,2/411,1</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>Морковь в нарезке</u>	<u>40/60</u>	<u>0,5/0,8</u>	<u>0</u>	<u>2,8/4,1</u>	<u>13,5/20,2</u>	<u>54-32з</u>
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	<u>150/180</u>	<u>3,6/4,3</u>	<u>1,6/2</u>	<u>11,6/14</u>	<u>75,6/90,8</u>	<u>54-24с</u>
	<u>Голубцы ленивые</u>	<u>180/200</u>	<u>15,2/16,9</u>	<u>13,8/15,3</u>	<u>11,5/12,8</u>	<u>230,9/256,6</u>	<u>54-3м</u>
	<u>кисель</u>	<u>150/180</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>13,1/15,7</u>	<u>52,4/62,9</u>	<u>54-22хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>55/73</u>	<u>4,2/5,5</u>	<u>0,4/0,6</u>	<u>27,1/35,9</u>	<u>128,9/171,1</u>	<u>Пром.</u>
Итого за обед		<u>575/693</u>	<u>23,5/27,5</u>	<u>15,8/18</u>	<u>66,1/82,35</u>	<u>501,3/601,6</u>	
Полдник	<u>Ряженка 2,5%</u>	<u>150/200</u>	<u>4,4/5,8</u>	<u>3,8/5</u>	<u>6,3/8,4</u>	<u>76,4/101,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Ватрушка с повидлом</u>	<u>50/70</u>	<u>3,1/4,4</u>	<u>1,4/1,9</u>	<u>32,4/45,3</u>	<u>154,4/216,2</u>	<u>54-14в</u>
	<u>Итого за полдник</u>	<u>200/270</u>	<u>7,5/10,2</u>	<u>5,2/6,9</u>	<u>38,7/53,7</u>	<u>230,8/318</u>	