

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.02.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	каша манная молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	145	52
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	28,6	34
	хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого за завтрак			8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого за второй завтрак			2,1	0,1	10,15	70	
Обед	салат из свеклы с растительным маслом	40	2,6	6,7	9	80	29
	суп вермишелевый на м/б	150	2,92	1,45	13,55	115,5	53
	рыба тушеная с овощами	50	4,9	8,3	7,55	105,9	37
	картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	16
	хлеб ржаной/пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	компот	150	0,7	-	7,05	31,2	17
Итого за обед			14,7	19,25	71,05	490	
Полдник	пирожок	50	3,8	4	16,1	107,5	51
	молоко	150	2,8	5,05	15,15	102,5	9
Итого за полдник			6,6	9,05	31,25	210	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21.02.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	каша манная молочная с маслом	200	7,5	7	25,5	195	52
	Чай с молоком	180	2,12	-	10,8	58,6	
	хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого за завтрак			10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
Итого за второй завтрак			2,7	0,8	13,05	90	
Обед	салат из свеклы с растительным маслом	60	3,5	7,8	15	135	29
	суп вермишелевый на м/б	180	3,92	3,9	18,05	128,2	53
	рыба тушеная с овощами	80	5	8,5	11,55	128,9	37
	картофельное пюре	130	4,2	1,6	23,45	110,6	16
	хлеб ржаной/пшеничный	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	компот	180	1,2	-	7,5	65,5	17
Итого за обед			18,9	23	91,35	630	
Полдник	пирожок	70	3,8	6,35	16,1	105,8	54
	молоко	180	4,6	7	23,85	164,2	9
Итого за полдник			8,4	13,35	39,95	270	