

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 29.01.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	каша кукурузная	150	5,6	2	27,4	150,4	1
	яйцо	1	2,3	3,3	0,4	38,5	2
	чай с сахаром	180	0,12	-	8,4	38,6	3
	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			9,2	10,3	52,1	333,9	
Второй завтрак	сок	150	2,1	0,3	10,15	70	
	Итого за второй завтрак			2,1	0,3	10,15	70
Обед	салат из капусты и моркови	60	0,9	2,5	9,1	57,5	4
	суп крестьянский	180	2,3	7,8	13,4	106,5	5
	макароны отварные	120	3,9	2,3	28,4	135,1	6
	гуляш из мяса	70	7,3	9,3	8,3	210,9	7
	хлеб пшеничный/ржаной	70	3	1,1	21,1	78,4	
	кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
Итого за обед			18,9	23	91,35	640,575	
Полдник	плюшка	70	3,8	6,35	16,1	105,8	10
	молоко	180	4,3	26,5	23,05	164,2	9
Итого за полдник			8,1	32,85	39,15	270	