



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
30.01.2024г.

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	10
	кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	11
	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	150	2,1	0,1	10,15	70	
	Итого за второй завтрак		2,1	0,1	10,15	70	
Обед	салат из моркови с сахаром	40	0,8	2	3,3	47,7	12
	суп свекольный на м/б	150	1,8	2,65	11,3	80,5	13
	тефтели рыбные	50	4,8	10,7	5,8	130,5	14
	соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	16
	компот	150	0,7	-	7,05	31,2	17
	хлеб пшеничный/ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
Итого за обед		14,7	18,7	71,05	490		
Полдник	ватрушка с творогом	50	3,5	2	15,3	107,5	18
	ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	20
Итого за полдник		6,3	7,05	30,45	210		



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 30.01.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	каша геркулесовая молочная с маслом	200	9,1	7	27,9	186	10
	кофейный напиток	180	0,52	-	8,4	67,6	11
	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	150	2,1	0,3	10,15	70	
	Итого за второй завтрак			2,1	0,3	10,15	70
Обед	салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,5	9,5	80,5	12
	суп свекольный на м/б	180	1,9	5,3	20,5	118,5	13
	тефтели рыбные	70	7,9	12,5	9,1	140,5	14
	соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	картофельное пюре	130	2,9	2	19,45	120,5	16
	компот	180	1,2	-	7,5	65,5	17
хлеб пшеничный/ржаной	70	3	1,1	21,1	78,4		
Итого за обед			18,9	24,05	91,35	630	
Полдник	ватрушка с творогом	70	3,5	2	15,3	107,5	
	ряженка	180	4,6	7	23,85	162,5	
Итого за полдник			8,1	9	39,15	270	