

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.01.2025г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	54-21к
	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	Пром.
Итого за завтрак		395	13,4	14,2	41,6	347,8	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за второй завтрак		150	0,5	0,1	10,1	43,3
Обед	Морковь отварная дольками	40	0,5	1,3	2,8	25,1	54-27з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4,4	5,1	9,4	101	54-27с
	Картофельное пюре	110	2,3	3,9	14,5	102,2	54-11г
	Котлета из говядины	60	9,1	8,7	8,2	147,6	54-4м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	Пром.
Итого за обед		565	20,9	19,4	76,8	565,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,2	10,3	15	185,7	54-1в
	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	Пром.
Итого за полдник		200	12,6	14,1	21,3	262,1	
Итого за день		1310	47,4	47,8	149,8	1218,7	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21.01.2025г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-21к
	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	54-21гн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
Итого за завтрак		452	15,2	17	51,3	418,9	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Итого за второй завтрак		180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Обед	Морковь отварная дольками	60	1	2,3	4,8	43,9	54-27з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5,9	6,8	12,5	134,6	54-27с
	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8	54-11Г
	Котлета из говядины	70	14,6	13,9	13,1	236,2	54-4м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1	Пром.
Итого за обед		693	30,1	28,2	101,3	702,9	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,24	10,3	15,01	185,7	54-1в
	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
Итого за полдник		270	14,04	15,3	23,41	287,5	
Итого за день		1565	59,84	60,6	186,11	1452,6	