

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

31.01.2025г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	Пром.
	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	54-4гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за завтрак		<b>355</b>	<b>6,5</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>251,8</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3	
	Итого за второй завтрак		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	4	3,9	54,4	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,7	26,4	171,4	54-4г
	Тефтели из говядины с рисом	60	6,6	6,7	6,1	111	54-21м
	Соус красный основной	25	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9	Пром.
Итого за обед		<b>590</b>	<b>21,5</b>	<b>20,8</b>	<b>75,7</b>	<b>574,7</b>	
Полдник	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	Пром.
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
Итого за полдник		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>8,7</b>	<b>44,4</b>	<b>287,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>36,7</b>	<b>38,8</b>	<b>165,8</b>	<b>1157,7</b>	

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
31.01.2025г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	54-4гн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Итого за завтрак		<b>412</b>	<b>8,3</b>	<b>12,2</b>	<b>44,1</b>	<b>329</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
	Итого за второй завтрак		<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	54-4г
	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13,2	7,3	199,7	54-21м
	Соус красный основной	25	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн
	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7	Пром.
Итого за обед		<b>718</b>	<b>31,9</b>	<b>32,8</b>	<b>94,8</b>	<b>801,2</b>	
Полдник	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	Пром.
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>50,3</b>	<b>55</b>	<b>195,8</b>	<b>1578</b>	