

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.08.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого за второй завтрак			<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>	
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
	фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	130,5	14
	картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	16
	соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	хлеб ржаной/пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	компот	150	0,7	-	7,05	31,2	17
Итого за обед			<b>14,7</b>	<b>18,7</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	
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			<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210</b>	

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
20.08.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
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
	фрикадельки рыбные	70	7,9	12,5	9,1	140,5	14
	картофельное пюре	130	2,9	2	19,45	120,5	16
	соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	15
	хлеб ржаной/пшеничный	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	компот	180	1,2	-	7,5	65,5	17
<b>Итого за обед</b>			<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	
Полдник	ватрушка с творогом	70	3,5	2	15,3	107,5	18
	ряженка	180	4,6	7	23,85	162,5	20
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>270</b>	