

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.06.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	каша «Дружба»	150	6,7	4,4	17,9	125	59
	какао	180	0,5	-	6,8	48,6	22
	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			8,38	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого за второй завтрак			2,1	0,1	10,15	70	
Обед	салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	0,5	6,3	57	45
	щи из свежей капусты на м/б	150	3,8	10,5	29,4	125,4	30
	тефтели	60	4,8	6,1	7,65	98	61
	гречневая каша	110	3,82	1,8	4,85	126,6	60
	хлеб ржаной/пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	компот	150	0,7	-	7,05	31,2	17
Итого за обед			14,7	19,25	71,05	490	
Полдник	вафли	50	3,5	2	15,3	107,5	3
	молоко	150	2,8	5,05	15,15	102,5	9
Итого за полдник			6,3	7,05	30,45	210	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
14.06.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	каша «Дружба»	200	7,8	7	25,2	158	59
	какао	180	1,82	-	11,1	95,6	22
	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 фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого за второй завтрак		2,7	0,8	13,05	90	
Обед	салат из моркови с растительным маслом	60	1,5	0,5	9,3	89	45
	щи из свежей капусты на м/б	180	4,8	12,5	36,25	135,5	30
	тефтели	70	5,9	7	13,65	117,5	61
	гречневая каша	130	4,42	1,8	8,85	95,2	60
	хлеб ржаной/пшеничный	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	компот	180	1,2	-	7,5	65,5	17
Итого за обед			18,9	23	91,35	630	
Полдник	вафли	70	3,5	2	15,3	105,8	
	молоко	180	4,6	7	23,85	164,2	9
Итого за полдник			8,1	9	39,15	270	