

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.05.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	каша кукурузная	150	4,2	1,2	17,8	86,4	1
	яйцо вареное	1	1,3	1,5	0,4	32,5	2
	чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	3
	хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого за завтрак			8,4	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 капусты и моркови с растительным маслом	40	0,8	2	3,3	37,7	4
	суп крестьянский с крупой	150	1,8	3,65	11,3	86,5	5
	Гуляш из мяса с подливом	50	3,6	1,9	22,3	171,6	6
	Макароны отварные	110	3	1,1	21,3	78,4	7
	хлеб ржаной/пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	8
Итого за обед			14,7	16,35	71,05	490	
Полдник	печенье	50	3,8	6,35	16,1	105,8	3
	молоко	150	2,5	3,05	14,35	104,2	9
Итого за полдник			6,3	9,4	30,45	210	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.05.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	каша кукурузная	200	5,6	2	27,4	150,4	1
	яйцо вареное	1	2,3	3,3	0,4	38,5	2
	чай с сахаром	180	0,12	-	8,4	38,6	3
	хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
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 капусты и моркови с растительным маслом	60	0,9	2,5	9,1	57,5	4
	суп крестьянский с крупой	180	2,3	7,8	13,4	106,5	5
	Гуляш из мяса с подливом	70	7,3	9,3	8,3	210,9	6
	Макароны отварные	130	3,9	2,3	28,4	135,1	7
	хлеб ржаной/пшеничный	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
Итого за обед			18,9	23	91,35	630	
Полдник	печенье	70	3,8	6,35	16,1	105,8	
	молоко	180	4,3	2,65	23,05	164,2	9
Итого за полдник			8,1	9	39,15	270	