

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.05.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 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			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 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			14,7	18,7	71,05	490	
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			6,3	7,05	30,45	210	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21.05.2024г.

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	
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 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
Итого за обед			18,9	23	91,35	630	
Полдник	ватрушка с творогом	70	3,5	2	15,3	107,5	18
	ряженка	180	4,6	7	23,85	162,5	20
Итого за полдник			8,1	9	39,15	270	