

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.10.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	54-21к
	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	Пром.
Итого за завтрак		<b>395</b>	<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>41,6</b>	<b>347,8</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за второй завтрак		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
Обед	Морковь отварная дольками	40	0,5	1,3	2,8	25,1	54-27з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4,4	5,1	9,4	101	54-27с
	Картофельное пюре	110	2,3	3,9	14,5	102,2	54-11г
	Котлета из говядины	60	9,1	8,7	8,2	147,6	54-4м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	Пром.
Итого за обед		<b>565</b>	<b>20,9</b>	<b>19,4</b>	<b>76,8</b>	<b>565,5</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,2	10,3	15	185,7	54-1в
	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	Пром.
Итого за полдник		<b>200</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>21,3</b>	<b>262,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>47,4</b>	<b>47,8</b>	<b>149,8</b>	<b>1218,7</b>	

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
22.10.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-21к
	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	54-21гн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>15,2</b>	<b>17</b>	<b>51,3</b>	<b>418,9</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>	
Обед	Морковь отварная дольками	60	1	2,3	4,8	43,9	54-27з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5,9	6,8	12,5	134,6	54-27с
	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8	54-11г
	Котлета из говядины	70	14,6	13,9	13,1	236,2	54-4м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>693</b>	<b>30,1</b>	<b>28,2</b>	<b>101,3</b>	<b>702,9</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,24	10,3	15,01	185,7	54-1в
	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>14,04</b>	<b>15,3</b>	<b>23,41</b>	<b>287,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>59,84</b>	<b>60,6</b>	<b>186,11</b>	<b>1452,6</b>	