

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.09.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	суп вермишелевый молочный с маслом	150	7,1	3,4	17,9	145	33
	чай с молоком	180	0,12	-	6,8	28,6	34
	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 овощной	40	2,7	0,1	9	80	36
	борщ на м/б	150	3,8	6,8	6,8	91,4	35
	рыба тушеная с овощами	60	4,9	8,3	7,55	105,9	37
	гороховое пюре	110	1,7	2,3	25,1	102,3	38
	хлеб ржаной/пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	кисель	150	0,5	-	6,8	48,6	8
Итого за обед			14,7	18,7	71,05	490	
Полдник	пирожок с повидлом	50	3,8	4	16,1	107,5	39
	ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	20
Итого за полдник			6,4	9,05	31,15	210	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.09.2024г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	суп вермишелевый молочный с маслом	200	7,5	7	25,5	195	33
	чай с молоком	180	2,12	-	10,8	58,6	34
	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 овощной	60	2,8	0,2	12	90	36
	борщ на м/б	180	4,6	9,4	9,8	135,4	35
	рыба тушеная с овощами	80	5	9,5	11,55	128,9	37
	гороховое пюре	130	3,6	3,5	31,1	118,3	38
	хлеб ржаной/пшеничный	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	кисель	180	1,82	-	11,1	95,6	8
Итого за обед			18,9	23	91,35	630	
Полдник	пирожок с повидлом	70	3,8	6,35	16,1	107,5	39
	ряженка	180	4,6	7	23,05	162,5	20
Итого за полдник			8,4	13,35	39,15	270	