

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

24.09.2024г.

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 ячневая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	47
	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 капусты с растительным маслом	40	2,9	0,1	14	89,3	48
	рассольник домашний	150	7,62	8,1	4,8	112,4	49
	плов с мясом	150	2,4	9,25	29,4	195,3	50
	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	18,65	71,05	490	
Полдник	булка дрожжевая	50	3,8	4	16,1	107,5	51
	ряженка	150	2,5	3,05	14,35	102,5	20
Итого за полдник			6,3	7,05	30,45	210	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
24.09.2024г.

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 ячневая молочная с маслом	200	9,1	7	27,9	186	47
	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 капусты с растительным маслом	60	3,9	1,5	20	120,3	48
	рассольник домашний	180	8,92	11,5	9,8	180	49
	плов с мясом	200	3,5	9,5	34,7	226,3	
	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	23,7	91,35	630	
Полдник	булка дрожжевая	70	3,8	6,35	16,1	105,8	51
	ряженка	180	4,3	2,65	23,05	164,2	20
Итого за полдник		8,1	9	39,15	270		