

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.09.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 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			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого за второй завтрак			<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>	
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			<b>14,7</b>	<b>16,35</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	
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			<b>6,3</b>	<b>9,4</b>	<b>30,45</b>	<b>210</b>	

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
30.09.2024г.

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			<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого за второй завтрак		<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
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			<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	
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			<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>270</b>	