

## МЕНЮ на 29.06.2023г.

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13,73</b>	<b>17,67</b>	<b>38,84</b>	<b>369,57</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,40	1,56	2,60	25,98	272
	Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной	150	5,70	5,60	13,40	126,80	15
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20,94</b>	<b>19,57</b>	<b>85,56</b>	<b>631,80</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,85</b>	<b>10,25</b>	<b>63,40</b>	<b>376,28</b>	
ужин	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>итого за ужин</b>		<b>310</b>	<b>23,32</b>	<b>13,61</b>	<b>26,54</b>	<b>335,45</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1547</b>	<b>69,08</b>	<b>61,19</b>	<b>230,55</b>	<b>1779,80</b>	

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>15,85</b>	<b>20,06</b>	<b>49,32</b>	<b>441,98</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,69	2,61	4,29	43,30	272
	Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной	200	7,90	7,60	23,00	154,90	15
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>27,84</b>	<b>26,41</b>	<b>113,10</b>	<b>799,65</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,72</b>	<b>11,00</b>	<b>64,84</b>	<b>392,48</b>	
ужин	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>27,13</b>	<b>15,90</b>	<b>31,38</b>	<b>394,70</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1858</b>	<b>82,78</b>	<b>73,45</b>	<b>274,86</b>	<b>2095,51</b>	