

## МЕНЮ на 04.07.2023г.

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |                             |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                                  |                | Б                    | Ж                           | У             |                                     |                    |
|                                |                                  |                | завтрак              | Каша манная молочная жидкая | 150           |                                     |                    |
|                                | 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                |
|                                | Чай с сахаром                    | 150            | 0,15                 | 0,08                        | 6,98          | 28,50                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                  | <b>367</b>     | <b>11,38</b>         | <b>15,57</b>                | <b>35,46</b>  | <b>327,57</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Пюре фруктовое(пром.пр-ва)       | 100            | 0,00                 | 0,00                        | 13,10         | 52,40                               | 167                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>100</b>     | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>                 | <b>13,10</b>  | <b>52,40</b>                        |                    |
| обед                           | Салат из морской капусты         | 30             | 0,27                 | 2,54                        | 0,45          | 37,00                               | 126                |
|                                | Суп картофельный с фрикадельками | 150            | 3,90                 | 3,18                        | 8,72          | 100,35                              | 7                  |
|                                | Бефстроганов из отварного мяса   | 50             | 8,20                 | 8,05                        | 4,05          | 120,00                              | 237                |
|                                | Каша перловая вязкая             | 110            | 0,17                 | 4,86                        | 16,23         | 111,70                              | 219                |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 30             | 2,13                 | 0,33                        | 13,92         | 68,70                               | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов            | 150            | 0,030                | 0,00                        | 20,22         | 80,58                               | 37                 |
| <b>итого за обед</b>           |                                  | <b>520</b>     | <b>14,70</b>         | <b>18,96</b>                | <b>63,59</b>  | <b>518,33</b>                       |                    |
| полдник                        | Ватрушка                         | 100            | 4,48                 | 6,10                        | 59,74         | 279,70                              | 79                 |
|                                | Кефирный напиток                 | 150            | 4,35                 | 4,80                        | 6,00          | 88,50                               | 33                 |
| <b>итого за полдник</b>        |                                  | <b>250</b>     | <b>8,83</b>          | <b>10,90</b>                | <b>65,74</b>  | <b>368,20</b>                       |                    |
| ужин                           | Вареники ленивые                 | 130            | 18,38                | 14,00                       | 17,76         | 270,50                              | 148                |
|                                | Соус сметанный сладкий           | 50             | 0,78                 | 5,78                        | 9,61          | 93,76                               | 156                |
|                                | Чай с молоком                    | 150            | 1,20                 | 0,98                        | 8,63          | 48,00                               | 31                 |
| <b>итого за ужин</b>           |                                  | <b>330</b>     | <b>20,36</b>         | <b>20,76</b>                | <b>36,00</b>  | <b>412,26</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                                  | <b>1567</b>    | <b>55,27</b>         | <b>66,18</b>                | <b>213,88</b> | <b>1678,76</b>                      |                    |

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |                             |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                                  |                | Б                    | Ж                           | У             |                                     |                    |
|                                |                                  |                | завтрак              | Каша манная молочная жидкая | 180           |                                     |                    |
|                                | 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                |
|                                | Чай с сахаром                    | 180            | 0,18                 | 0,10                        | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                  | <b>438</b>     | <b>13,06</b>         | <b>17,55</b>                | <b>45,28</b>  | <b>391,58</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Пюре фруктовое(пром.пр-ва)       | 100            | 0,00                 | 0,00                        | 13,10         | 52,40                               | 167                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>100</b>     | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>                 | <b>13,10</b>  | <b>52,40</b>                        |                    |
| обед                           | Салат из морской капусты         | 50             | 0,45                 | 4,23                        | 0,75          | 61,67                               | 126                |
|                                | Суп картофельный с фрикадельками | 180            | 4,68                 | 3,82                        | 10,46         | 120,42                              | 7                  |
|                                | Бефстроганов из отварного мяса   | 70             | 11,48                | 11,27                       | 5,67          | 168,00                              | 237                |
|                                | Каша перловая вязкая             | 130            | 2,11                 | 5,74                        | 19,20         | 132,04                              | 219                |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 40             | 2,84                 | 0,44                        | 18,56         | 91,60                               | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов            | 180            | 0,036                | 0,00                        | 24,26         | 96,70                               | 37                 |
| <b>итого за обед</b>           |                                  | <b>650</b>     | <b>21,59</b>         | <b>25,49</b>                | <b>78,89</b>  | <b>670,43</b>                       |                    |
| полдник                        | Ватрушка                         | 100            | 4,48                 | 6,10                        | 59,74         | 279,70                              | 79                 |
|                                | Кефирный напиток                 | 180            | 5,22                 | 5,76                        | 7,20          | 106,20                              | 33                 |
| <b>итого за полдник</b>        |                                  | <b>280</b>     | <b>9,70</b>          | <b>11,86</b>                | <b>66,94</b>  | <b>385,90</b>                       |                    |
| ужин                           | Вареники ленивые                 | 150            | 21,21                | 16,14                       | 20,50         | 312,12                              | 148                |
|                                | Соус сметанный сладкий           | 60             | 0,94                 | 6,94                        | 11,54         | 112,52                              | 156                |
|                                | Чай с молоком                    | 180            | 1,44                 | 1,17                        | 10,35         | 57,60                               | 31                 |
| <b>итого за ужин</b>           |                                  | <b>390</b>     | <b>23,59</b>         | <b>24,25</b>                | <b>42,39</b>  | <b>482,24</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                                  | <b>1858</b>    | <b>67,95</b>         | <b>79,15</b>                | <b>246,61</b> | <b>1982,55</b>                      |                    |