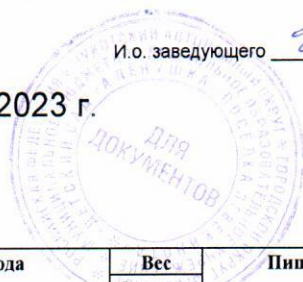


МЕНЮ на 10.07.2023 г.



Неделя 1

День 1

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 молочная геркулесовая | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,40 | 140,25 | 158 |
| | 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 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| итого за завтрак | | 357 | 7,67 | 12,84 | 36,12 | 289,92 | |
| второй завтрак | Яблоки печеные | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | 284 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | |
| обед | Салат из свеклы с сыром | 30 | 1,41 | 2,85 | 2,14 | 39,84 | 273 |
| | Суп крестьянский на мясокостном бульоне | 150 | 0,60 | 3,07 | 3,65 | 66,75 | 6/1 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 7,35 | 7,85 | 1,85 | 107,00 | 235 |
| | 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 |
| итого за обед | | 520 | 17,79 | 19,40 | 71,98 | 585,07 | |
| полдник | Пирожок со сладкой начинкой | 100 | 4,95 | 3,10 | 41,63 | 222,88 | 62 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 32 |
| итого за полдник | | 250 | 9,30 | 6,85 | 48,83 | 303,88 | |
| ужин | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,40 | 118 |
| | Омлет натуральный | 130 | 11,72 | 16,27 | 2,91 | 203,13 | 131 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 84 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,50 | 41 |
| | Фрукты | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 124 |
| итого за ужин | | 435 | 14,95 | 19,73 | 35,43 | 377,53 | |
| Итого за день: | | 1662 | 50,11 | 59,08 | 212,35 | 1640,40 | |

Неделя 1

День 1

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 молочная геркулесовая | 180 | 5,72 | 7,66 | 19,67 | 168,30 | 158 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 84 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 88 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| итого за завтрак | | 400 | 9,37 | 16,41 | 44,07 | 360,70 | |
| второй завтрак | Яблоки печеные | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | 284 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | |
| обед | Салат из свеклы с сыром | 50 | 2,35 | 4,75 | 3,57 | 66,40 | 273 |
| | Суп крестьянский на мясокостном бульоне | 180 | 0,72 | 3,69 | 4,38 | 80,10 | 6/1 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 10,29 | 10,99 | 2,59 | 149,80 | 235 |
| | 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 |
| итого за обед | | 650 | 23,65 | 26,14 | 89,05 | 747,20 | |
| полдник | Пирожок со сладкой начинкой | 100 | 4,95 | 3,10 | 41,63 | 222,88 | 62 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| итого за полдник | | 280 | 10,17 | 7,60 | 50,27 | 320,08 | |
| ужин | Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,00 | 118 |
| | Омлет натуральный | 150 | 13,52 | 18,77 | 3,36 | 234,38 | 131 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,10 | 8,38 | 34,20 | 41 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 124 |
| итого за ужин | | 520 | 17,89 | 24,15 | 43,95 | 463,18 | |
| Итого за день: | | 1950 | 61,47 | 74,56 | 247,33 | 1975,15 | |