



## МЕНЮ на 21.08.2023г.

Неделя 1

День 1

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 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                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |   | <b>357</b>     | <b>7,67</b>          | <b>12,84</b> | <b>36,12</b>  | <b>289,92</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Яблоки печеные                          | 100            | 0,40                 | 0,26         | 20,00         | 84,00                               | 284                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>     | <b>0,40</b>          | <b>0,26</b>  | <b>20,00</b>  | <b>84,00</b>                        |                    |
| 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                 |
| <b>итого за обед</b>           |   | <b>520</b>     | <b>17,79</b>         | <b>19,40</b> | <b>71,98</b>  | <b>585,07</b>                       |                    |
| 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                 |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>250</b>     | <b>9,30</b>          | <b>6,85</b>  | <b>48,83</b>  | <b>303,88</b>                       |                    |
| 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                |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>435</b>     | <b>14,95</b>         | <b>19,73</b> | <b>35,43</b>  | <b>377,53</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1662</b>    | <b>50,11</b>         | <b>59,08</b> | <b>212,35</b> | <b>1640,40</b>                      |                    |

Неделя 1

День 1

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 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                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |   | <b>400</b>     | <b>9,37</b>          | <b>16,41</b> | <b>44,07</b>  | <b>360,70</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Яблоки печеные                          | 100            | 0,40                 | 0,26         | 20,00         | 84,00                               | 284                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>     | <b>0,40</b>          | <b>0,26</b>  | <b>20,00</b>  | <b>84,00</b>                        |                    |
| 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                 |
| <b>итого за обед</b>           |   | <b>650</b>     | <b>23,65</b>         | <b>26,14</b> | <b>89,05</b>  | <b>747,20</b>                       |                    |
| 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                 |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>280</b>     | <b>10,17</b>         | <b>7,60</b>  | <b>50,27</b>  | <b>320,08</b>                       |                    |
| 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                |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>520</b>     | <b>17,89</b>         | <b>24,15</b> | <b>43,95</b>  | <b>463,18</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1950</b>    | <b>61,47</b>         | <b>74,56</b> | <b>247,33</b> | <b>1975,15</b>                      |                    |