



## МЕНЮ на 04.09.2023г.

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	
<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 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	
<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>		