

## МЕНЮ на 01.11.2023г.

Неделя 1

День 3

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 гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138	
	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	
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	110	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31	
<b>итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>11,88</b>	<b>16,43</b>	<b>29,24</b>	<b>363,37</b>		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,90	31,77	106	
	Рассольник	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4	
	Котлеты мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199	
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,00	47	
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>14,99</b>	<b>14,69</b>	<b>59,46</b>	<b>439,93</b>	
	полдник	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1	
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,91</b>	<b>18,23</b>	<b>66,22</b>	<b>366,67</b>		
ужин	Капуста тушеная	120	2,53	5,37	5,58	112,80	184	
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191	
	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>445</b>	<b>13,41</b>	<b>11,23</b>	<b>41,02</b>	<b>350,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>51,99</b>	<b>61,37</b>	<b>257,93</b>	<b>1689,05</b>		

Неделя 1

День 3

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 гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138	
	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	
	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	110	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,21</b>	<b>19,28</b>	<b>37,81</b>	<b>443,18</b>		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	106	
	Рассольник	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4	
	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199	
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,60	47	
	<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>19,78</b>	<b>19,76</b>	<b>75,27</b>	<b>569,56</b>	
	полдник	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1	
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,38</b>	<b>18,66</b>	<b>68,29</b>	<b>380,77</b>		
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184	
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191	
	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>17,70</b>	<b>13,86</b>	<b>50,12</b>	<b>429,60</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>63,87</b>	<b>72,36</b>	<b>293,49</b>	<b>1992,11</b>		