

МЕНЮ на 26.10.2023г.

Неделя 2

День 4

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	Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		367	13,46	16,43	35,01	341,82	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	30	0,28	2,14	3,13	32,73	122
	Суп из овощей на м/б	150	5,61	4,41	3,60	32,76	19
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшеничная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		520	20,88	19,70	59,50	455,02	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		250	10,85	10,25	63,40	376,28	
ужин	Огурцы консервированные порционно	30	0,29	0,06	1,21	6,04	117
	Мясо отварное тушеное картофелем домашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	248
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	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		425	12,98	10,47	38,08	304,23	
Итого за день:		1662	58,77	57,25	218,68	1573,35	

Неделя 2

День 4

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	Суп молочный с макаронными из-ми	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		438	15,48	18,57	44,73	408,68	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	50	0,47	3,58	5,22	54,22	122
	Суп из овощей на м/б	180	6,73	5,29	4,32	96,12	19
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50
итого за обед		670	27,37	25,99	78,68	662,40	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	11,72	11,00	64,84	392,48	
ужин	Огурцы консервированные порционно	50	0,48	0,09	2,01	10,07	117
	Мясо отварное тушеное картофелем домашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	248
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	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		510	15,58	12,16	47,15	367,08	
Итого за день:		1998	70,75	68,12	258,10	1926,64	