



МЕНЮ на 16.11.2023г.

Неделя 1

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 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,66 | 5,60 | 18,82 | 144,00 | 132 |
| | 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 | 13,73 | 17,67 | 38,84 | 369,57 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные морковью | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | 146 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | |
| обед | Салат "Витаминный"(капуста б/к,морковь,яблоки,лук) | 30 | 0,34 | 2,15 | 2,36 | 30,24 | 129 |
| | Борщ на к/б с фасолью и сметаной | 150 | 5,81 | 6,38 | 8,52 | 116,92 | 21 |
| | Тефтели мясные | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,54 | 243 |
| | Рис отварной | 110 | 2,62 | 4,88 | 21,39 | 157,49 | 183 |
| | 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 | 17,34 | 20,52 | 71,63 | 561,47 | |
| полдник | Морковное печенье | 100 | 3,06 | 2,80 | 44,60 | 204,69 | 75 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 32 |
| итого за полдник | | 250 | 7,41 | 6,55 | 51,80 | 285,69 | |
| ужин | Запеканка из творога | 130 | 21,97 | 12,48 | 17,16 | 271,70 | 150 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1,20 | 1,05 | 2,40 | 35,25 | 157 |
| | 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 | | 405 | 23,70 | 13,99 | 35,85 | 377,25 | |
| Итого за день: | | 1642 | 62,88 | 60,13 | 211,01 | 1661,11 | |

Неделя 1

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 | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,59 | 6,72 | 22,58 | 172,80 | 132 |
| | 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 | 15,85 | 20,06 | 49,32 | 441,98 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные морковью | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | 146 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | |
| обед | Салат "Витаминный"(капуста б/к,морковь,яблоки,лук) | 50 | 0,57 | 3,36 | 3,93 | 50,40 | 129 |
| | Борщ на к/б с фасолью и сметаной | 180 | 6,97 | 7,66 | 10,22 | 140,31 | 21 |
| | Тефтели мясные | 70 | 8,97 | 9,49 | 7,30 | 150,55 | 243 |
| | Рис отварной | 130 | 3,09 | 5,76 | 25,29 | 186,13 | 183 |
| | 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 | 22,48 | 26,71 | 89,56 | 715,69 | |
| полдник | Морковное печенье | 100 | 3,06 | 2,80 | 44,60 | 204,69 | 75 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| итого за полдник | | 280 | 8,28 | 7,30 | 53,24 | 301,89 | |
| ужин | Запеканка из творога | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,80 | 313,50 | 150 |
| | Соус молочный сладкий | 40 | 1,60 | 1,40 | 3,20 | 47,00 | 157 |
| | 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 | | 470 | 27,53 | 16,30 | 41,18 | 438,70 | |
| Итого за день: | | 1938 | 74,84 | 71,77 | 246,20 | 1965,40 | |