

## МЕНЮ на 21.11.2023г.

Неделя 2

День 2

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 кукурузная молочная жидкая	150	4,56	4,95	27,82	174,10	168
	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
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,28</b>	<b>14,92</b>	<b>44,46</b>	<b>357,67</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 морской капусты	30	0,27	2,54	0,45	37,00	126
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,20	8,05	4,05	120,00	237
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,030	0,00	20,22	80,58	37
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>14,70</b>	<b>18,96</b>	<b>63,59</b>	<b>518,33</b>
полдник	Ватрушка	100	4,48	6,10	59,74	279,70	79
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,63</b>	<b>6,18</b>	<b>66,72</b>	<b>308,20</b>	
ужин	Вареники ленивые	130	18,38	14,00	17,76	270,50	148
	Соус сметанный сладкий	50	0,78	5,78	9,61	93,76	156
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
	<b>итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>20,76</b>	<b>21,02</b>	<b>56,00</b>	<b>496,26</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1667</b>	<b>51,77</b>	<b>61,33</b>	<b>250,76</b>	<b>1764,46</b>	

Неделя 2

День 2

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 кукурузная молочная жидкая	180	5,47	5,94	33,39	209,00	168
	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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>12,94</b>	<b>16,77</b>	<b>56,09</b>	<b>427,78</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 морской капусты	50	0,45	4,23	0,75	61,67	126
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,48	11,27	5,67	168,00	237
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,036	0,00	24,26	96,70	37
	<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>21,59</b>	<b>25,49</b>	<b>78,89</b>	<b>670,43</b>
полдник	Ватрушка	100	4,48	6,10	59,74	279,70	79
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>4,66</b>	<b>6,20</b>	<b>68,12</b>	<b>313,90</b>	
ужин	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284	
<b>итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>23,99</b>	<b>24,51</b>	<b>62,39</b>	<b>566,24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1958</b>	<b>63,59</b>	<b>73,22</b>	<b>285,50</b>	<b>2062,35</b>	