



Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 18.01.2024г.

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13,46</b>	<b>16,43</b>	<b>35,01</b>	<b>341,82</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>22,70</b>	<b>96,00</b>	
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
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20,88</b>	<b>19,70</b>	<b>59,50</b>	<b>455,02</b>
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
<b>итого за полдник</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,20</b>	<b>81,00</b>	<b>32</b>
ужин	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
	Томатный соус	30	0,25	0,02	1,88	8,55	190
	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 день:</b>		<b>405</b>	<b>11,80</b>	<b>16,46</b>	<b>40,78</b>	<b>355,82</b>	
		1642	57,59	63,24	221,38	1624,94	

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>15,48</b>	<b>18,57</b>	<b>44,73</b>	<b>408,68</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>22,70</b>	<b>96,00</b>	
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
	<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>27,37</b>	<b>25,99</b>	<b>78,68</b>	<b>662,40</b>
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
<b>итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>	<b>32</b>
ужин	Картофельная запеканка с мясом	150	12,72	18,44	26,09	319,58	204
	Томатный соус	50	0,41	0,04	3,13	14,25	190
	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 день:</b>		<b>480</b>	<b>13,71</b>	<b>18,98</b>	<b>47,40</b>	<b>412,03</b>	
		1968	68,88	74,94	258,35	1971,59	