

## МЕНЮ на 29.12.2023г.

Неделя 1

День 5

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                                  |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Каша пшеничная молочная жидкая   | 150            | 4,76                 | 6,38         | 16,40         | 140,25                              | 158                |
|                                | 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>11,48</b>         | <b>16,35</b> | <b>33,04</b>  | <b>323,82</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 свежей капусты и свёклы | 30             | 0,42                 | 1,83         | 1,41          | 23,70                               | 279                |
|                                | Суп картофельный с вермишелью    | 150            | 1,61                 | 1,70         | 14,01         | 71,46                               | 9                  |
|                                | Курица тушеная в томатном соусе  | 60             | 6,36                 | 7,99         | 2,21          | 90,85                               | 207                |
|                                | 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>530</b>     | <b>13,38</b>         | <b>15,67</b> | <b>65,05</b>  | <b>433,40</b>                       |                    |
| полдник                        | Коржик молочный                  | 100            | 4,67                 | 8,17         | 41,33         | 256,67                              | 87/1               |
|                                | Чай с сахаром                    | 150            | 0,15                 | 0,08         | 6,98          | 28,50                               | 41                 |
| <b>итого за полдник</b>        |                                  | <b>250</b>     | <b>4,82</b>          | <b>8,25</b>  | <b>48,31</b>  | <b>285,17</b>                       |                    |
| ужин                           | Плов из риса с сухофруктами      | 150            | 3,63                 | 4,77         | 42,66         | 243,30                              | 147                |
|                                | Чай с молоком                    | 160            | 1,28                 | 1,04         | 9,20          | 51,20                               | 31                 |
|                                | Фрукты                           | 95             | 0,38                 | 0,38         | 9,31          | 41,80                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |                                  | <b>405</b>     | <b>5,29</b>          | <b>6,19</b>  | <b>61,17</b>  | <b>336,30</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                                  | <b>1652</b>    | <b>35,37</b>         | <b>46,71</b> | <b>227,57</b> | <b>1462,69</b>                      |                    |

Неделя 1

День 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |  |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Каша пшеничная молочная жидкая               | 180            | 5,72                 | 7,66         | 19,67         | 168,30                              | 158                |
|                                | 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>13,19</b>         | <b>18,49</b> | <b>42,37</b>  | <b>387,08</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 100            | 0,00                 | 0,00         | 9,30          | 40,00                               | 49                 |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>     | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>9,30</b>   | <b>40,00</b>                        |                    |
| обед                           | Салат из свежей капусты и свёклы             | 50             | 0,70                 | 3,05         | 2,35          | 39,50                               | 279                |
|                                | Суп картофельный с вермишелью                | 180            | 1,93                 | 2,03         | 16,81         | 85,75                               | 9                  |
|                                | Курица тушеная в томатном соусе              | 80             | 11,29                | 14,20        | 3,93          | 161,48                              | 207                |
|                                | 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 фруктовый                             | 180            | 0,07                 | 0,00         | 20,04         | 80,46                               | 38                 |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>660</b>     | <b>20,16</b>         | <b>23,80</b> | <b>80,77</b>  | <b>585,25</b>                       |                    |
| полдник                        | Коржик молочный                              | 100            | 4,67                 | 8,17         | 41,33         | 256,67                              | 87/1               |
|                                | Чай с сахаром                                | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>280</b>     | <b>4,85</b>          | <b>8,27</b>  | <b>49,71</b>  | <b>290,87</b>                       |                    |
| ужин                           | Плов из риса с сухофруктами                  | 170            | 4,11                 | 5,40         | 48,34         | 275,74                              | 147                |
|                                | Чай с молоком                                | 180            | 1,44                 | 1,17         | 10,35         | 57,60                               | 31                 |
|                                | Фрукты                                       | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44,00                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>450</b>     | <b>5,95</b>          | <b>6,97</b>  | <b>68,49</b>  | <b>377,34</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1928</b>    | <b>44,15</b>         | <b>57,52</b> | <b>250,65</b> | <b>1680,54</b>                      |                    |