



МЕНЮ на 24.04.2024г.

Неделя 2

День 3

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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		357	6,31	10,99	36,57	270,27	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Тефтели мясные	50	6,40	6,78	5,22	107,54	243
	Гороховое пюре	110	13,42	2,57	13,79	124,67	187
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Компот из сухофруктов	150	0,030	0,00	20,22	80,58	37
	итого за обед		510	26,91	17,64	58,01	491,52
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		250	7,17	10,35	51,68	327,17	
ужин	Кукуруза консервированная	30	1,30	0,90	2,35	22,50	115
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за ужин		330	15,64	18,37	23,17	319,43	
Итого за день:		1547	56,07	57,34	180,56	1453,09	

Неделя 2

День 3

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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		398	7,96	12,95	44,98	328,58	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,51	54,25	114
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	итого за обед		640	33,99	23,90	73,55	637,56
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		280	7,64	10,78	53,75	341,27	
ужин	Кукуруза консервированная	40	1,73	1,20	3,13	30,00	115
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за ужин		410	19,53	21,58	35,40	413,58	
Итого за день:		1828	69,16	69,20	218,81	1765,69	