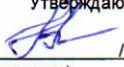




Утверждаю

 / Н.В. Юмашева /
 (подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 16.07.2024г.

Неделя 1

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 | 21,82 | 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 |
| итого за завтрак | | 367 | 11,28 | 14,92 | 38,46 | 357,67 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные изюмом | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | 145 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | |
| обед | Салат из свежей капусты | 30 | 0,48 | 3,00 | 2,01 | 34,56 | 115 |
| | Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной | 150 | 4,53 | 0,40 | 12,09 | 100,20 | 3 |
| | Фрикадельки в соусе | 50 | 6,61 | 6,06 | 6,52 | 108,57 | 198 |
| | Каша перловая вязкая | 110 | 1,78 | 4,85 | 16,24 | 111,72 | 219 |
| | 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 | 15,56 | 14,64 | 71,00 | 504,33 | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 100 | 10,48 | 10,90 | 33,11 | 287,30 | 63 |
| | Кефирный напиток | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 33 |
| итого за полдник | | 250 | 14,83 | 15,70 | 39,11 | 375,80 | |
| ужин | Томаты в с/соку | 30 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 4,80 | 111 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 120 | 10,18 | 14,75 | 20,87 | 255,66 | 204 |
| | 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 |
| | Фрукты | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 124 |
| итого за ужин | | 415 | 13,18 | 16,33 | 49,29 | 396,06 | |
| Итого за день: | | 1652 | 55,45 | 61,98 | 220,56 | 1729,86 | |

Неделя 1

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 |
| итого за завтрак | | 438 | 12,94 | 16,77 | 56,09 | 427,78 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные изюмом | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | 145 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | |
| обед | Салат из свежей капусты | 50 | 0,80 | 5,00 | 3,35 | 57,60 | 115 |
| | Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной | 180 | 5,44 | 0,48 | 14,50 | 120,24 | 3 |
| | Фрикадельки в соусе | 70 | 9,26 | 8,49 | 9,13 | 152,00 | 198 |
| | Каша перловая вязкая | 130 | 2,11 | 5,74 | 19,20 | 132,00 | 219 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 | 84 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 37 | |
| итого за обед | | 680 | 21,20 | 20,26 | 96,34 | 683,78 | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 100 | 10,48 | 10,90 | 33,11 | 287,30 | 63 |
| | Кефирный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,20 | 106,20 | 33 |
| итого за полдник | | 280 | 15,70 | 16,66 | 40,31 | 393,50 | |
| ужин | Томаты в с/соку | 50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,00 | 111 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 130 | 11,02 | 15,98 | 22,61 | 276,97 | 204 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 | 84 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 124 |
| Итого за ужин | | 510 | 16,41 | 18,10 | 67,96 | 501,07 | |
| Итого за день | | 2008 | 66,85 | 72,19 | 283,40 | 2102,13 | |