



МЕНЮ на 26.03.2025г.

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	Суп молочный с макаронными изделиями	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
	Сыр(порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,40	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		366	8,13	12,40	32,74	274,92	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
<i>обед</i>	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	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	180	0,036	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		550	27,63	17,75	66,69	530,54	
<i>полдник</i>	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		250	14,44	7,38	62,05	372,52	
<i>ужин</i>	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,40	182,30	251
	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	7,15	4,23	62,62	317,90	
Итого за день:		1681	57,73	42,14	233,61	1541,47	

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	Суп молочный с макаронными изделиями	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
	Сыр(порциями)	16	3,71	4,72	0,00	57,60	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		414	11,30	16,18	40,39	352,88	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
<i>обед</i>	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	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	35,41	24,12	85,53	694,10	
<i>полдник</i>	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		280	14,91	7,81	64,12	386,62	
<i>ужин</i>	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,40	182,30	251
	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		480	9,54	4,77	78,75	398,40	
Итого за день:		1954	71,56	53,27	278,30	1877,59	