

МЕНЮ на 22.04.2025г.



Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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	3,90	8,59	28,70	257,77	
второй завтрак	Компот из сухофруктов	100	0,00	0,00	13,48	53,72	37
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,48	53,72	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	281
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Печень тушеная в сметане	60	6,86	9,45	1,51	118,20	192
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	180	0,070	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		560	13,63	19,07	62,87	502,54	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	9,02	12,97	47,33	345,17	
ужин	Рагу из овощей	130	1,62	2,90	7,40	62,50	240
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
итого за ужин		310	4,32	4,16	25,88	159,50	
Итого за день:		1577	30,87	44,79	178,25	1318,70	

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	16,24	80,15	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		403	5,43	10,13	37,86	325,03	
второй завтрак	Компот из сухофруктов	100	0,00	0,00	13,48	53,72	37
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,48	53,72	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Печень тушеная в сметане	80	9,14	12,60	2,01	157,60	192
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		690	20,36	24,79	81,22	652,51	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		280	9,89	13,93	48,53	362,87	
ужин	Рагу из овощей	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240
	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
итого за ужин		380	6,89	5,12	42,05	244,30	
Итого за день:		1853	42,57	53,97	223,15	1638,43	