

## МЕНЮ на 23.04.2025г.

Неделя 2

День 3

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                 | 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          |
|                         | Чай с сахаром                        | 180     | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                         | 41          |
| итого за завтрак        |                                      | 357     | 6,04                 | 9,75  | 32,74  | 242,52                        |             |
| 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                       | 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                        |             |
| полдник                 | Булочка творожная                    | 100     | 11,94                | 5,20  | 51,70  | 302,02                        | 89          |
|                         | Кефирный напиток                     | 150     | 4,35                 | 4,80  | 6,00   | 88,80                         | 33          |
| итого за полдник        |                                      | 250     | 16,29                | 10,00 | 57,70  | 390,82                        |             |
| ужин                    | 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          |
| итого за ужин           |                                      | 320     | 6,77                 | 3,85  | 53,31  | 276,10                        |             |
| Итого за день:          |                                      | 1577    | 56,77                | 41,34 | 221,57 | 1484,68                       |             |

Неделя 2

День 3

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                 | 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          |
|                         | Чай с сахаром                        | 180     | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                         | 41          |
| итого за завтрак        |                                      | 398     | 7,59                 | 11,46 | 40,39  | 295,28                        |             |
| 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                       | 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                        |             |
| полдник                 | Булочка творожная                    | 100     | 11,94                | 5,20  | 51,70  | 302,02                        | 89          |
|                         | Кефирный напиток                     | 180     | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                        | 33          |
| итого за полдник        |                                      | 280     | 17,16                | 10,96 | 58,90  | 408,22                        |             |
| ужин                    | 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          |
| итого за ужин           |                                      | 380     | 9,14                 | 4,37  | 68,95  | 354,40                        |             |
| Итого за день:          |                                      | 1838    | 69,35                | 50,91 | 264,90 | 1796,70                       |             |