

## МЕНЮ на 21.10.2025г.

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|--------------------|
|                         |                                             |                | 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)                  | 5              | 0,04                 | 3,60  | 0,065  | 33,05                               | 88                 |
|                         | Чай с сахаром                               | 180            | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                               | 41                 |
| итого за завтрак        |                                             | 355            | 3,89                 | 7,12  | 28,68  | 244,55                              |                    |
| второй завтрак          | Яблоко протертое с сахаром                  | 100            | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                               | 165                |
| итого за второй завтрак |                                             | 100            | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                               |                    |
| 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                              | 50             | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                              | 84                 |
|                         | Кисель фруктовый                            | 180            | 0,070                | 0,00  | 20,03  | 80,46                               | 38                 |
| итого за обед           |                                             | 580            | 15,05                | 19,29 | 72,15  | 548,34                              |                    |
| полдник                 | Сдоба                                       | 50             | 3,25                 | 3,25  | 28,10  | 147,64                              | 73                 |
|                         | Кефирный напиток                            | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                              | 33                 |
| итого за полдник        |                                             | 230            | 8,47                 | 9,01  | 35,30  | 253,84                              |                    |
| ужин                    | Овощное рагу с мясом                        | 150            | 15,83                | 17,93 | 14,85  | 190,13                              | 194                |
|                         | 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                 |
|                         | Фрукты                                      | 95             | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 41,80                               | 124                |
| итого за ужин           |                                             | 425            | 18,91                | 19,57 | 42,64  | 328,93                              |                    |
| Итого за день:          |                                             | 1690           | 46,69                | 55,36 | 192,86 | 1439,32                             |                    |

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|--------------------|
|                         |                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                     |                    |
| завтрак                 | Каша молочная гречневая жидкая              | 180            | 2,70                 | 3,84  | 13,14  | 157,80                              | 138                |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                               | 84                 |
|                         | Масло сливочное (порциями)                  | 7              | 0,05                 | 5,07  | 0,09   | 46,27                               | 88                 |
|                         | Чай с сахаром                               | 200            | 0,20                 | 0,10  | 9,30   | 38,00                               | 41                 |
| итого за завтрак        |                                             | 417            | 5,08                 | 9,34  | 36,45  | 310,77                              |                    |
| второй завтрак          | Яблоко протертое с сахаром                  | 100            | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                               | 165                |
| итого за второй завтрак |                                             | 100            | 0,37                 | 0,37  | 14,10  | 63,66                               |                    |
| 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                              | 60             | 4,26                 | 0,66  | 27,84  | 137,40                              | 84                 |
|                         | Кисель фруктовый                            | 200            | 0,080                | 0,00  | 22,26  | 89,40                               | 38                 |
| итого за обед           |                                             | 700            | 21,07                | 24,90 | 85,86  | 675,41                              |                    |
| полдник                 | Сдоба                                       | 50             | 3,25                 | 3,25  | 28,10  | 147,64                              | 73                 |
|                         | Кефирный напиток                            | 200            | 5,80                 | 6,40  | 8,00   | 118,00                              | 33                 |
| итого за полдник        |                                             | 250            | 9,05                 | 9,65  | 36,10  | 265,64                              |                    |
| ужин                    | Овощное рагу с мясом                        | 150            | 15,83                | 17,93 | 14,85  | 190,13                              | 194                |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 40             | 2,84                 | 0,44  | 18,56  | 91,60                               | 84                 |
|                         | Чай с молоком                               | 200            | 1,60                 | 1,30  | 11,50  | 64,00                               | 31                 |
|                         | Фрукты                                      | 100            | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,00                               | 124                |
| итого за ужин           |                                             | 490            | 20,67                | 20,07 | 54,71  | 389,73                              |                    |
| Итого за день:          |                                             | 1957           | 56,24                | 64,33 | 227,22 | 1705,20                             |                    |