

МЕНЮ на 18.11.2025г.



Неделя 2

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 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						
итого за завтрак		180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	355	3,89	7,12	28,68	244,55	
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
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
итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,070	0,00	20,03	80,46	38
	Сдоба	580	15,05	19,29	72,15	548,34	
	Кефирный напиток	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
итого за полдник		180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
ужин	Овощное рагу с мясом	230	8,47	9,01	35,30	253,84	
	Хлеб пшеничный	150	15,83	17,93	14,85	190,13	194
	Чай с молоком	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Фрукты	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
итого за ужин		95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
Итого за день:		425	18,91	19,57	42,64	328,93	
		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 блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту 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						
итого за завтрак		200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	417	5,08	9,34	36,45	310,77	
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	100	0,37	0,37	14,10	63,66	
	Суп картофельный с фрикадельками	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Печень тушеная в сметане	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Каша перловая вязкая	80	9,14	12,60	2,01	157,60	192
итого за обед	Хлеб пшеничный	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Кисель фруктовый	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Сдоба	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
	Кефирный напиток	700	21,07	24,90	85,86	675,41	
итого за полдник		50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
ужин	Овощное рагу с мясом	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
	Хлеб пшеничный	250	9,05	9,65	36,10	265,64	
	Чай с молоком	150	15,83	17,93	14,85	190,13	194
	Фрукты	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
итого за ужин		200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за день:		100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
		490	20,67	20,07	54,71	389,73	
		1957	56,24	64,33	227,22	1705,20	