

МЕНЮ на 28.07.2026г.

Неделя 2

День 5

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 пшениная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,07	33,05	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		355	7,97	12,81	39,09	305,15	
второй завтрак	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	
обед	Томаты в собственном соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Печень по строгановски	60	9,15	3,46	2,13	72,90	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
итого за обед		580	21,23	12,14	94,42	605,28	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	60	2,97	1,86	24,98	133,73	62
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		240	8,19	7,62	32,18	239,93	
ужин	Капуста тушеная с мясом	130	12,81	9,75	8,87	174,85	255
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с вареньем	150	0,30	0,08	11,18	46,50	46
итого за ужин		300	14,53	10,05	29,33	267,15	
Итого за день:		1575	52,31	43,00	204,52	1463,10	

Неделя 2

День 5

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 пшениная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	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 молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
итого за завтрак		417	9,86	16,08	48,78	381,42	
второй завтрак	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	
обед	Томаты в собственном соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по строгановски	80	12,20	4,63	2,84	97,21	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45
итого за обед		700	26,55	14,94	111,00	723,66	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		280	9,76	8,88	41,30	296,30	
ужин	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201,00	255
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
итого за ужин		390	17,53	12,25	43,19	354,60	
Итого за день:		1887	64,09	52,54	253,78	1801,57	