

Меню на 20.05.2024г

От 1.5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша полевая с маслом | 150 | 5.5 | 2.7 | 18.2 | 118.9 | 30 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.12 | - | 6.4 | 28.6 | 8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.08 | 1.2 | 15.8 | 61.8 | 2 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.1 | 3.8 | 0.1 | 44.6 | 2 |
| | Сыр | 5 | 1.6 | 1.7 | 0.1 | 26.1 | 2 |
| Итого на завтрак | | 355 | 8.4 | 9.4 | 40.6 | 280 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 2.1 | 0.1 | 10.15 | 70 | |
| Итого на второй завтрак | | 150 | 2.1 | 0.1 | 10.15 | 70 | |
| Обед | Овощной салат с маслом | 40 | 2.7 | 0.1 | 12 | 79.3 | 49 |
| | Суп рыбный из консервов | 150 | 7.82 | 8.1 | 6.8 | 122.4 | 34 |
| | Манты | 150 | 2.4 | 9.25 | 29.4 | 195.3 | 62, 63 |
| | Хлеб ржаной | 55 | 1.08 | 1.2 | 15.8 | 61.8 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.7 | - | 7.05 | 31.2 | 6 |
| Итого на обед | | 545 | 14.7 | 18.65 | 71.05 | 490 | |
| Полдник | Творожное печенье | 50 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | 60 |
| | Молоко | 150 | 2.8 | 5.05 | 15.15 | 102.5 | 14 |
| Итого на полдник | | 200 | 6.3 | 7.05 | 30.45 | 210 | |
| Итого за весь день: | | 1250 | 31.5 | 35.2 | 152.25 | 1050 | |

Меню на 20.05.2024г

От 3 -7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша полевая (пшениная) с маслом | 200 | 7.9 | 5.3 | 27.8 | 188.9 | 43 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.12 | - | 8.4 | 38.6 | 3 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.08 | 1.2 | 15.8 | 61.8 | |
| | Масло сливочное | 7 | 0.1 | 3.8 | 0.1 | 44.6 | |
| | Сыр | 5 | 1.6 | 1.7 | 0.1 | 26.1 | |
| Итого на завтрак | | 412 | 10.8 | 12 | 52.2 | 360 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 2.7 | 0.8 | 13.05 | 90 | |
| | Итого на второй завтрак | | 180 | 2.7 | 0.8 | 13.05 | 90 |
| Обед | Овощной салат (капуста,морковь) с маслом | 60 | 3.9 | 1.5 | 15 | 120.5 | 41 |
| | Суп рыбный из консервов | 180 | 8.82 | 9.8 | 17.55 | 160 | 42 |
| | Манты/курник | 200 | 3.9 | 10.5 | 35.5 | 222.2 | 45.46 |
| | Хлеб ржаной | 73 | 1.08 | 1.2 | 15.8 | 61.8 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 1.2 | - | 7.5 | 65.5 | 17 |
| Итого на обед | | 693 | 18.9 | 23 | 91.35 | 630 | |
| Полдник | Творожное печенье | 70 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | 44 |
| | Молоко | 180 | 4.6 | 7 | 23.85 | 162.5 | 9 |
| Итого на полдник | | 250 | 8.1 | 9 | 39.15 | 270 | |
| Итого за весь день: | | 1535 | 40.5 | 44.8 | 195.75 | 1350 | |