

Меню на 29.03.2024г

От 1.5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6.7	4.4	17.9	125	9
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	10
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	11
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	11
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.38</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	<b>Итого на второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.5	0.5	6.3	57	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3.8	10.5	29.4	125.4	22
	Тефтели	60	4.8	6.1	7.65	98	32
	Соус	25	1.05	0.8	2.95	33.7	4
	Гречневая каша	110	2.77	1	1.9	82.9	33
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	6
<b>Итого на обед</b>		<b>590</b>	<b>14.7</b>	<b>20.1</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	14
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1295</b>	<b>31.48</b>	<b>36.65</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

Меню на 29.03.2024г

От 3 -7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7.8	7	25.2	158	59
	Какао	180	1.82	-	11.1	95.6	22
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.5	0.5	9.3	89	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4.8	12.5	36.25	135.5	30
	Тефтели	70	5.9	7	13.65	117.5	61
	Соус	25	1.5	0.8	4.95	65.5	15
	Гречневая каша	130	2.92	1	3.9	95.2	60
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>718</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Молоко	200	4.6	7	23.85	162.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1560</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	