

Меню на 15.03.2024г

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
Итого на завтрак		355	8.38	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	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
Итого на обед		590	14.7	20.1	71.05	490	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	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:		1295	31.48	36.65	152.25	1050	

Меню на 15.03.2024г

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	
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	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
Итого на обед		718	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Молоко	200	4.6	7	23.85	162.5	9
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1560	40.5	44.8	195.75	1350	