

Меню на 18.03.2024г

От 1.5-3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда                               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                            |  |                  | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                    | Каша кукурузная вязкая                           | 150              | 4.2                  | 1.2          | 17.8          | 86.4                    | 71          |
|                            | Яйцо варёное (1 шт.)                             | 40               | 1.3                  | 1.5          | 0.4           | 32.5                    | 31          |
|                            | 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           |
| <b>Итого на завтрак</b>    |  | <b>400</b>       | <b>8.4</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 капусты и моркови с растительным маслом | 40               | 0.8                  | 2            | 3.3           | 37.7                    | 44          |
|                            | Суп крестьянский с крупой                        | 150              | 1.8                  | 3.65         | 11.3          | 86.5                    | 45          |
|                            | Гуляш из отварного мяса с подливом               | 50               | 4.8                  | 7.7          | 5.8           | 171.6                   | 23          |
|                            | Вермишель отварная с маслом                      | 110              | 3.6                  | 1.9          | 22.3          | 84.6                    | 51          |
|                            | Хлеб ржаной                                      | 55               | 3                    | 1.1          | 21.3          | 78.4                    |             |
|                            | Кисель   | 150              | 0.7                  | -            | 7.05          | 31.2                    | 13          |
| <b>Итого на обед</b>       |  | <b>555</b>       | <b>14.7</b>          | <b>16.35</b> | <b>71.05</b>  | <b>490</b>              |             |
| Полдник                    | Молоко   | 150              | 2.5                  | 3.05         | 14.35         | 104.2                   | 7           |
|                            | Печенье  | 50               | 3.8                  | 6.35         | 16.1          | 105.8                   |             |
| <b>Итого на полдник</b>    |  | <b>200</b>       | <b>6.3</b>           | <b>9.4</b>   | <b>30.45</b>  | <b>210</b>              |             |
| <b>Итого за весь день:</b> |  | <b>1305</b>      | <b>31.5</b>          | <b>35.25</b> | <b>152.25</b> | <b>1050</b>             |             |

Меню на 18.03.2024г

От 3 -7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |                  | Белки                | Жиры        | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша кукурузная вязкая                           | 200              | 5.6                  | 2           | 27.4          | 150.4                   | 1           |
|                                | Яйцо варёное (1 шт.)                             | 40               | 2.3                  | 3.3         | 0.4           | 38.5                    | 2           |
|                                | 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                    |             |
| <b>Итого на завтрак</b>        |  | <b>457</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 капусты и моркови с растительным маслом | 60               | 0.9                  | 2.5         | 9.1           | 57.5                    | 4           |
|                                | Суп крестьянский с крупой                        | 180              | 2.3                  | 7.8         | 13.4          | 106.5                   | 5           |
|                                | Гуляш из отварного мяса с подливом               | 70               | 7.3                  | 9.3         | 8.3           | 210.9                   | 6           |
|                                | Вермишель отварная с маслом                      | 130              | 3.9                  | 2.3         | 28.4          | 135.1                   | 7           |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 73               | 3                    | 1.1         | 21.1          | 78.4                    |             |
|                                | Кисель   | 180              | 1.5                  | -           | 11.05         | 41.6                    | 8           |
| <b>Итого на обед</b>           |  | <b>693</b>       | <b>18.9</b>          | <b>23</b>   | <b>91.35</b>  | <b>630</b>              |             |
| Полдник                        | Молоко   | 200              | 4.3                  | 2.65        | 23.05         | 164.2                   | 9           |
|                                | Печенье  | 50               | 3.8                  | 6.35        | 16.1          | 105.8                   |             |
| <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>1580</b>      | <b>40.5</b>          | <b>44.8</b> | <b>195.75</b> | <b>1350</b>             |             |