



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
29.01.2024г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная 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	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая (пшенная) 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	