

Меню на 10.09.2024г

От 1.5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 7.1 | 4.4 | 17.9 | 136 | 41 |
| | Кофейный напиток | 180 | 0.12 | - | 6.8 | 37.6 | 1 |
| | 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 | 8.4 | 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 | Салат из моркови с сахаром | 40 | 0.8 | 2 | 3.3 | 47.7 | 45 |
| | Суп свекольный на мясокостном бульоне | 150 | 1.8 | 2.65 | 11.3 | 80.5 | 36 |
| | Фрикадельки рыбные | 50 | 4.8 | 10.7 | 5.8 | 130.5 | 53 |
| | Соус | 25 | 1.1 | 0.65 | 4.2 | 26.1 | 4 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.5 | 1.6 | 18.1 | 95.6 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 55 | 3 | 1.1 | 21.3 | 78.4 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.7 | - | 7.05 | 31.2 | 6 |
| Итого на обед | | 580 | 14.7 | 18.7 | 71.05 | 490 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 50 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | 19 |
| | Ряженка | 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: | | 1285 | 31.5 | 35.25 | 152.25 | 1050 | |

Меню на 10.09.2024г

От 3 -7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергитическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200 | 9.1 | 7 | 27.9 | 186 | 10 |
| | Кофейный напиток | 180 | 0.52 | - | 8.4 | 67.6 | 11 |
| | 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 сахаром | 60 | 0.9 | 2.5 | 9.5 | 80.5 | 58 |
| | Суп свекольный на мясокостном бульоне | 180 | 1.9 | 5.3 | 20.5 | 118.5 | 13 |
| | Фрикадельки рыбные | 70 | 7.9 | 12.5 | 9.1 | 140.5 | 14 |
| | Соус | 25 | 1.1 | 0.65 | 4.2 | 26.1 | 15 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2.9 | 2 | 19.45 | 120.5 | 16 |
| | Хлеб ржаной | 73 | 3 | 1.1 | 21.1 | 78.4 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 1.2 | - | 7.5 | 65.5 | 17 |
| Итого на обед | | 718 | 18.9 | 24.05 | 91.35 | 630 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 3.5 | 2 | 15.3 | 107.5 | 39,18,19 |
| | Ряженка | 180 | 4.6 | 7 | 23.85 | 162.5 | 20 |
| Итого на полдник | | 250 | 8.1 | 9 | 39.15 | 270 | |
| Итого за весь день: | | 1560 | 40.5 | 45.85 | 195.75 | 1350 | |