

Меню на 16.07.2024г

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 16.07.2024г

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	