

Меню на 29.07.2024г

От 1.5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша 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
Итого на завтрак		400	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 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
Итого на обед		555	14.7	16.35	71.05	490	
Полдник	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	104.2	7
	Печенье	50	3.8	6.35	16.1	105.8	
Итого на полдник		200	6.3	9.4	30.45	210	
Итого за весь день:		1305	31.5	35.25	152.25	1050	

Меню на 29.07.2024г

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	
Итого на завтрак		457	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 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
Итого на обед		693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	9
	Печенье	50	3.8	6.35	16.1	105.8	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1580	40.5	44.8	195.75	1350	