

Меню на 24.09.2024г

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          |
| <b>Итого на завтрак</b>        |                                       | <b>355</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 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           |
| <b>Итого на обед</b>           |                                       | <b>580</b>       | <b>14.7</b>          | <b>18.7</b>  | <b>71.05</b>  | <b>490</b>              |             |
| Полдник                        | Ватрушка с творогом                   | 50               | 3.5                  | 2            | 15.3          | 107.5                   | 19          |
|                                | Ряженка                               | 150              | 2.8                  | 5.05         | 15.15         | 102.5                   | 14          |
| <b>Итого на полдник</b>        |                                       | <b>200</b>       | <b>6.3</b>           | <b>7.05</b>  | <b>30.45</b>  | <b>210</b>              |             |
| <b>Итого за весь день:</b>     |                                       | <b>1285</b>      | <b>31.5</b>          | <b>35.25</b> | <b>152.25</b> | <b>1050</b>             |             |

Меню на 24.09.2024г

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                    |             |
| <b>Итого на завтрак</b>    |                                       | <b>412</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 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          |
| <b>Итого на обед</b>       |                                       | <b>718</b>       | <b>18.9</b>          | <b>24.05</b> | <b>91.35</b>  | <b>630</b>              |             |
| 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          |
| <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>1560</b>      | <b>40.5</b>          | <b>45.85</b> | <b>195.75</b> | <b>1350</b>             |             |