

Ежедневное меню до 3 лет на 24.03.2025

Неделя 1 День 1

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	295 г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	80	5,82	3,62	30	175,87
		Кофейный напиток	180	3,6	3,6	18,69	119,7
		Печенье	35	1	3	6	49,32
<u>2 Завтрак</u>	100 г	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0	22,8	92,5
<u>Обед</u>	480 г	Суп рассольник на мясном бульоне	180	0,97	3,04	6,56	62
		Плов с говядиной	110	19,46	16,55	26,97	334,74
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8
<u>Уплотненный полдник</u>	459 г	Каша манная молочная	180	4,39	7,46	20,11	166
		Чай сладкий	180	9	2,3	10,5	39,8
		Булка с маслом	35	1,58	5,24	9,81	93,87
		Фрукты свежие	4				
<u>ИТОГО</u>				49,89	46,42	201,32	1359,48

Ежедневное меню после 3 лет на 24.03.2025

Неделя 1 День 1

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	333 г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	90	6,11	4,28	34,6	184,12
		Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
		Печенье	43	1,6	4,8	12,6	98,65
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Кисель плодово-ягодный	130	0,36	0	22,8	92,5
<u>Обед</u>	551 г	Суп рассольник на мясном бульоне	200	1,62	5,06	10,93	104
		Плов с говядиной	130	24,33	20,69	33,71	418,37
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
		Хлеб ржаной	41	4,62	1,8	29,8	157,2
<u>Уплотненный полдник</u>	497 г	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
		Булка с маслом	42	2,34	7,76	14,53	139,1
			5				
Фрукты свежие	70	0,5	0,5	12,83	57,82		
<u>ИТОГО</u>				64,45	62,75	261,89	1782,52