

Ежедневное меню до 3 лет на 09.06.2025

Неделя 1 День 1

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	281 г	Рожки отварные с маслом и сахаром	90	4,69	6,48	25,03	183,81
		Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
		Пряник	41	2,9	2,3	37,5	183
<u>2 Завтрак</u>	100 г	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7
<u>Обед</u>	500 г	Икра кабачковая	20	0,76	3,56	3,08	47,6
		Суп фасолевый на масле	180	3,29	3,07	9,79	81
		Тефтели из печени в томатном соусе	130 20	4,05	4,85	7,23	94
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
<u>Уплотненный полдник</u>	434 г	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8
		Каша ячневая молочная	180	5,15	6,03	19,44	160,54
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87
		Банан	60	2,4	0,16	30,72	142,4
ИТОГО				40,98	39,05	235,28	1427,79

Ежедневное меню после 3 лет на 09.06.2025

Неделя 1 День 1

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	367 г	Рожки отварные с маслом и сахаром	110	5,9	8,11	31,29	229,76
		Кофейный напиток	180	4,8	4,8	24,92	159,56
		Пряник	52	3,14	4,25	49,21	197
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Напиток из изюма с лимоном	130	0,64	0,64	32,18	117,34
<u>Обед</u>	585 г	Икра кабачковая	25	1,14	5,34	4,62	71,4
		Суп фасолевый на масле	200	5,49	5,27	16,32	135
		Тефтели из печени в томатном соусе	150 30	6,39	6,97	10,38	4,67
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
<u>Уплотненный полдник</u>	499 г	Хлеб ржаной	44	4,62	1,8	29,8	157,2
		Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
		Бутерброд с маслом сливочным	42 5	2,34	7,76	14,53	139,1
		Банан	70	3,3	0,28	46,11	157,13
ИТОГО				56,94	56,37	323,65	1731,98