

Ежедневное меню до 3 лет на 25.03.2025

Неделя 1 День 2

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	369 г	Каша ячневая молочная	180	5,15	6,03	19,44	160,54
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9
		Булка	35	1,58	5,24	9,81	93,87
		с маслом	4				
<u>2 Завтрак</u>	100 г	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7
<u>Обед</u>	375 г	Помидор свежий	25	1,4	1	2,18	32,51
		Борщ на к/б с куриным мясом	180	1,46	1,6	7,9	52,5
		Котлета куриная	60	9,43	10,66	6,42	159,32
		Пюре картофельное	70	2,71	3,76	6,8	103,15
		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>	210 г	Вареники ленивые	60	20	20	20,8	203
		со сметанным соусом	14				
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
<u>ИТОГО</u>				58,94	56,7	166,34	1262,66

Ежедневное меню после 3 лет на 25.03.2025

Неделя 1 День 2

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	432 г	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214
		Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18
		Булка с маслом	47 5	2,34	7,76	14,53	139,1
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Напиток из изюма с лимоном	130	0,64	0,64	32,18	117,34
<u>Обед</u>	430 г	Помидор свежий	30	2,1	1,5	3,27	48,77
		Борщ на к/б с куриным мясом	200	1,095	2,13	10,53	70
		Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09
		Пюре картофельное	80	3,39	4,69	7,66	128,92
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
		Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2
<u>Уплотненный полдник</u>	250 г	Вареники ленивые	70	20,6	20,3	25	265
		со сметанным соусом	17				
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
<u>ИТОГО</u>				71,19	68,62	220,12	1657,42