

Ежедневное меню до 3 лет на 10.06.2025

Неделя 1 День 2

Прием пищи 2	День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	365 г	Каша пшеничная молочная	180	5,07	7,81	19,4	168,7
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
		Хлеб пшеничный	35	0,82	0,12	6,2	30
<u>2 Завтрак</u>	100 г	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7
<u>Обед</u>	540 г	Свежий огурец	20	0,6	0	1,38	7,98
		Суп с зеленым горошком на курином бульоне	180	1,54	4,69	10,07	92,19
		Гуляш из курицы	70	18,56	20,72	5,77	143,79
		с гречкой	80	2	1	18,66	130
		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>	285 г	Творожная запеканка	70	12,24	8,33	8,93	164,8
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
		Груша	65	0,75	0	24,55	103,8
ИТОГО				63,14	48,73	179,45	1202,93

Ежедневное меню после 3 лет на 10.06.2025

Неделя 1 День 2

Прием пищи 2		День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	422 г	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	
		Хлеб пшеничный	42	1,64	0,25	12,4	60	
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Напиток из изюма с лимоном	130	0,64	0,64	32,18	117,34	
<u>Обед</u>	619 г	Свежий огурец	25	1,2	0	2,76	15,96	
		Суп с зеленым горошком на курином бульоне	200	2,07	6,12	12,38	101,16	
		Гуляш из курицы	80	21,68	24,21	6,74	171,53	
		с гречкой	90	2	5	26	140	
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	
		Хлеб ржаной	44	4,62	1,8	29,8	157,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	352 г	Творожная запеканка	80	13,6	9,6	9,92	183,13	
		со сметаной	12					
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	
		Груша	80	0,84	0	29,17	118,3	
ИТОГО				79,36	64,24	239,58	1492,44	