

Ежедневное меню до 3 лет на 26.03.2025

Неделя 1 День 3

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	369 г	Каша кукурузная молочная	180	7,44	8,07	35,28	243,92
		Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62
		Булка	35	1,58	5,24	9,81	93,87
		с маслом	4				
<u>2 Завтрак</u>	85 г	Кисломолочный напиток (снежок)	85	6	4,8	6,3	100,5
<u>Обед</u>	385 г	Салат из свеклы	55	0,3	1,5	0,6	21
		Суп гороховый с курицей	180	1,66	1,83	12,1	92,9
		Рыбное суфле	110	20,69	6,63	1,44	154,1
		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>	310 г	Маннй пудинг	90	4,2	3,8	36,4	195
		со сгущенным молоком	13				
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
		Фрукты свежие (яблоко)	70	0,4	0,4	11,74	48,31
<u>ИТОГО</u>				54,65	35,79	177,62	1228,39

Ежедневное меню после 3 лет на 26.03.2025

Неделя 1 День 3

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	434 г	Каша кукурузная молочная	200	8,28	10,11	42,13	268,42
		Чай сладкий с лимоном	180	0,12	1,06	18,54	65,78
		Булка с маслом	49 5	2,34	7,76	14,53	139,1
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Кисломолочный напиток (снежок)	130	7,2	5,76	7,56	120,6
<u>Обед</u>	442 г	Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84
		Суп гороховый с курицей	200	2,21	2,44	16,1	185,8
		Рыбное суфле	130	28,45	10,32	3,15	172,3
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
		Хлеб ржаной	52	4,62	1,8	29,8	157,2
<u>Уплотненный полдник</u>	355 г	Маннй пудинг	100	6,22	5,6	40,9	293
		со сгущенным молоком	25				
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
		Фрукты свежие (яблоко)	75	0,5	0,5	12,83	57,82
ИТОГО				72,39	54,26	226,31	1693,84