

Ежедневное меню до 3 лет на 11.06.2025

Неделя 1 День 3

Прием пищи 3	День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	365 г	Каша молочная геркулесовая	180	4,99	8,24	16,98	162,33
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9
		Хлеб пшеничный	35	0,82	0,12	6,2	30
<u>2 Завтрак</u>	110 г	Кисломолочный продукт	110	6	4,8	6,3	100,5
<u>Обед</u>	485 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	45	1,05	0,19	3,64	20,48
		Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	180	9,63	7,75	23,42	207,1
		Котлета рыбная	70	16,27	4,67	3,88	123,95
		Рис отварной	80	4,3	5,25	20,1	162
		Соус сметанный	20	1,36	1,93	2,56	45,3
		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>	240 г	Маннй пудинг	90	4,2	3,8	36,4	195
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
<u>ИТОГО</u>				65,58	44,91	187,12	1399,73

Ежедневное меню после 3 лет на 11.06.2025

Неделя 1 День 3

Прием пищи 3	День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	425 г	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4
		Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18
		Хлеб пшеничный	45	1,64	0,25	12,4	60
<u>2 Завтрак</u>	140 г	Кисломолочный продукт	140	7,2	5,76	7,56	120,6
<u>Обед</u>	563 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	55	1,87	0,23	4,49	30,59
		Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	200	12,34	1,42	31,18	221,7
		Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27
		Рис отварной	90	5,6	5,8	54,6	170
		Соус сметанный	30	2,26	3,21	4,27	75,45
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
		Хлеб ржаной	48	4,62	1,8	29,8	157,2
<u>Уплотненный полдник</u>	280 г	Маннй пудинг	100	6,22	5,6	40,9	293
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
<u>ИТОГО</u>				88,62	50,6	276,72	1841,21