

Ежедневное меню до 3 лет на 27.03.2025

**Неделя 1 День 4**

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	369 г	Каша молочная геркулесовая	180	4,99	8,24	16,98	162,33
		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 шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87
<u>Обед</u>	365 г	Свежий огурец порционный	25	1,4	1	2,18	32,51
		Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,195	0,923	9,559	48,94
		Овощное рагу с курицей	120	3,01	4,07	11,72	97,73
		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	Крупеник творожный	90	19,8	15,71	33,02	331,6
		со сметанным соусом	13	3,36	23,69	6,72	253,53
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
		Фрукты свежие (яблоко)	70	0,4	0,4	11,74	48,31
<b><u>ИТОГО</u></b>				<b>53,38</b>	<b>67,43</b>	<b>190,38</b>	<b>1468,76</b>

**Ежедневное меню после 3 лет на 27.03.2025**

**Неделя 1 День 4**

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	431 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
		Булка	46	2,34	7,76	14,53	139,1
		с маслом	5				
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Напиток из шиповника	130	0,84	0	24,6	63,18
<u>Обед</u>	418 г	Свежий огурец порционный	28	2,1	1,5	3,27	48,77
		Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,005	1,818	15,996	84,37
		Овощное рагу с курицей	140	3,76	5,1	14,65	122,2
		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>	355 г	Крупеник творожный	100	27,43	2,57	40,17	457,9
		со сметанным соусом	15	5,17	31,12	10,54	302,17
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
		Фрукты свежие (яблоко)	75	0,5	0,5	12,83	57,82
<b><u>ИТОГО</u></b>				<b>73,94</b>	<b>72,47</b>	<b>252,74</b>	<b>1980,11</b>