

Ежедневное меню до 3 лет на 28.03.2025

Неделя 1 День 5

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	369 г	Каша гречневая молочная	180	5,23	7,8	18,75	166,8
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9
		Булка с маслом	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Сок	130	0,5	0	9,1	38
<u>Обед</u>	365 г	Огурец соленый порционный	25	0,38	0,07	1,61	8,05
		Свекольник на курином бульоне	180	2,95	3,86	12,1	115,6
		Картофельная запеканка с курицей	120	15,22	7,3	23,77	297,54
		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>	300 г	Сырная булочка	80	4,53	6,11	27,8	197,16
		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>				47,75	38,94	182,32	1318,4

Ежедневное меню после 3 лет на 28.03.2025

Неделя 1 День 5

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	437 г	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	224,4
		Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18
		Булка	52	2,34	7,76	14,53	139,1
		с маслом	5				
<u>2 Завтрак</u>	165 г	Сок	165	0,5	0	9,1	38
<u>Обед</u>	426 г	Огурец соленый порционный	30	0,57	0,11	2,42	12,08
		Свекольник на курином бульоне	200	4,24	5,04	14,6	122,23
		Картофельная запеканка с курицей	140	23,19	10,54	31,34	364,18
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
		Хлеб ржаной	56	4,62	1,8	29,8	157,2
<u>Уплотненный полдник</u>	355 г	Сырная булочка	100	6,79	9,16	41,7	295,75
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
		Фрукты свежие (яблоко)	75	0,5	0,5	12,83	57,82
<u>ИТОГО</u>				68,23	54,62	245,03	1741,76