

Ежедневное меню до 3 лет на 06.06.2025

Неделя 2 День 10

Прием пищи 10		День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	365 г	Каша молочная "Ассорти"	180	6,55	8,33	35,09	241,11	
		Бутерброд	35	1,58	5,24	9,81	93,87	
		с маслом сливочным	4					
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	
<u>2 Завтрак</u>	105 г	Сок	105	0,5	0	9,1	38	
<u>Обед</u>	480 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	1,05	0,19	3,64	120,48	
		Щи на к/б с мясом курицы	180	1,04	2,93	5,09	35	
		Котлета куриная	70	9,43	10,66	6,42	159,32	
		Пюре картофельное	80	2,71	3,76	6,8	103,15	
		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>	165 г	Пирожок с повидлом	90	3,9	3,06	26,94	124,13	
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	
		Яблоко	75	0,6	0,6	14,7	67,5	
ИТОГО				44,32	42,93	185,23	1335,63	

Ежедневное меню после 3 лет на 06.06.2025

Неделя 2 День 10

Прием пищи 10		День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	420 г	Каша молочная "Ассорти"	200	7,18	10,15	48,06	268,24	
		Бутерброд	40	2,34	7,76	14,53	139,1	
		с маслом сливочным	5					
		Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	
<u>2 Завтрак</u>	125 г	Сок	125	0,5	0	9,1	38	
<u>Обед</u>	552 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	1,87	0,23	4,49	130,59	
		Щи на к/б с мясом курицы	200	1,74	4,88	9,21	85	
		Котлета куриная	80	11,02	12,45	7,52	186,09	
		Пюре картофельное	90	3,39	4,69	7,66	128,92	
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	
		Хлеб ржаной	42	4,62	1,8	29,8	157,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	180 г	Пирожок с повидлом	100	5,8	4,17	32,16	150	
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	
		Яблоко	80	0,8	0,7	18,4	74,3	
ИТОГО				57,77	56,14	244,64	1688,44	