

Ежедневное меню до 3 лет на 02.06.2025

Неделя 2 День 6

Прием пищи 6	День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	305 г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	75	5,82	3,62	30	175,87
		Кофейный напиток	180	3,6	3,6	18,69	119,7
		Печенье	50	1	3	6	49,32
<u>2 Завтрак</u>	100 г	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0	22,8	92,5
<u>Обед</u>	530 г	Салат из кукурузы консервированной	20	1,3	2,78	3,61	44,68
		Суп рассольник на мясном бульоне	180	0,97	3,04	6,56	62
		Гуляш из говядины	70	18,56	20,72	5,77	143,79
		Рис отварной	70	4,3	5,25	20,1	162
		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>	410 г	Каша манная молочная	180	4,39	7,46	20,11	166
		Чай сладкий	180	9	2,3	10,5	39,8
		Бутерброд	35	2,5	3,8	28,4	127,6
		с джемом фруктовым	15				
ИТОГО				55,11	56,78	210,7	1360,63

Ежедневное меню после 3 лет на 02.06.2025

Неделя 2 День 6

Прием пищи 6	День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	338 г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	80	6,11	4,28	34,6	184,12
		Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
		Печенье	58	1,6	4,8	12,6	98,65
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Кисель плодово-ягодный	130	0,36	0	22,8	92,5
<u>Обед</u>	227 г	Салат из кукурузы консервированной	24	1,72	3,71	4,92	59,58
		Суп рассольник на мясном бульоне	200	1,62	5,06	10,93	104
		Гуляш из говядины	80	21,68	24,21	6,74	171,53
		Рис отварной	80	5,6	5,8	54,6	170
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
		Хлеб ржаной	43	4,62	1,8	29,8	157,2
<u>Уплотненный полдник</u>	440 г	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06
		Бутерброд	40	3,9	4,5	42,7	157,2
		с джемом фруктовым	20				
ИТОГО				70,18	72,02	796,9	1725,54