

Ежедневное меню до 3 лет на 16.06.2025

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 с джемом фруктовым	35	2,5	3,8	28,4	127,6	
			15					
ИТОГО					55,11	56,78	210,7	1360,63

Ежедневное меню после 3 лет на 16.06.2025

Неделя 2 День 6

Прием пищи 6		День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
Завтрак	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	
2 Завтрак	130 г	Кисель плодово-ягодный	130	0,36	0	22,8	92,5	
Обед	227 г	Салат из кукурузы консервированной	24	1,72	3,71	492	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	
Уплотненный полдник	440 г	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	
		Бутерброд с джемом фруктовым	40	3,9	4,5	42,7	157,2	
			20					
ИТОГО				70,18	72,02	796,9	1725,54	