

Ежедневное меню до 3 лет на 01.04.2025

Неделя 2 День 7

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	374 г	Каша пшеничная молочная	180	5,07	7,80	19,40	168,70
		Чай сладкий	150	9,00	2,30	10,50	39,80
		Булка с маслом	40	1,58	5,24	9,81	93,87
			4				
<u>2 Завтрак</u>	100 г	Напиток из шиповника	100	0,68	0,00	21,01	46,87
<u>Обед</u>	520 г	Помидор свежий	20	1,40	1,00	2,18	32,51
		Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	180	9,63	7,75	23,42	207,10
		Биточки рыбные	70	13,90	1,40	3,20	100,00
		Рис отварной	60	4,30	5,25	20,10	162,00
		Хлеб ржаной	40	3,08	1,20	19,86	104,80
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
<u>Уплотненный полдник</u>	330 г	Творожная запеканка	90	12,24	8,33	8,93	164,80
		со сметанным соусом	10	3,36	23,69	6,72	253,53
		Чай сладкий	150	9,00	2,30	10,50	39,80
		Фрукты свежие	80	0,40	0,40	11,74	48,31
<u>ИТОГО</u>				73,87	66,67	185,65	1534,66

Ежедневное меню после 3 лет на 01.04.2025

Неделя 2 День 7

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	435 г	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,40	25,87	224,90
		Чай сладкий	180	12,00	3,10	14,00	53,06
		Булка с маслом	50 5	2,34	7,76	14,53	139,10
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Напиток из шиповника	130	0,84	0,00	24,60	63,18
<u>Обед</u>	585 г	Помидор свежий	25	2,10	1,50	3,27	48,77
		Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	180	12,34	1,42	31,18	221,70
		Биточки рыбные	80	13,90	3,40	3,20	100,00
		Рис отварной	70	56,00	5,80	54,60	170,00
		Хлеб ржаной	180	0,31	0,01	24,37	96,76
		Компот из сухофруктов	50	4,62	1,80	29,80	157,20
<u>Уплотненный полдник</u>	410 г	Творожная запеканка со сметанным соусом	110 20	13,60 5,17	9,60 31,12	9,92 10,54	183,13 302,17
		Чай сладкий	180	12,00	3,10	14,00	53,06
		Фрукты свежие	100	0,50	0,50	12,83	57,82
		<u>ИТОГО</u>		142,48	79,51	272,71	1870,85