

Ежедневное меню до 3 лет на 17.06.2025

Неделя 2 День 7

Прием пищи 7		День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	369 г		Каша пшенная молочная	180	5,07	7,8	19,4	168,7
			Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
			Бутерброд	35	1,58	5,24	9,81	93,87
			с маслом сливочным	4				
<u>2 Завтрак</u>	100 г		Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7
<u>Обед</u>	360 г		Помидор свежий	20	1,4	1	2,18	32,51
			Суп гороховый на к/б с мясом курицы	180	1,66	1,83	12,1	92,9
			Ленивые голубцы с курицей	90	9,2	6,8	28,42	214
			Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33
			Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8
<u>Уплотненный полдник</u>	260 г		Вареники ленивые со сметаной	60	20	20	20,8	203
			Чай сладкий	10				
			Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8
			Банан	50	2,4	0,16	30,72	142,4
ИТОГО					63,51	50,05	197,55	1272,81

Ежедневное меню после 3 лет на 17.06.2025

Неделя 2 День 7

Прием пищи 7		День	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	424 г	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	
		Бутерброд с маслом сливочным	39 5	2,34	7,76	14,53	139,1	
<u>2 Завтрак</u>	130 г	Напиток из изюма с лимоном	130	0,64	0,64	32,18	117,34	
<u>Обед</u>	414 г	Помидор свежий	23	2,1	1,5	3,27	48,77	
		Суп гороховый на к/б с мясом курицы	200	2,21	2,44	16,1	185,8	
		Ленивые голубцы с курицей	110	9,6	7,6	29,47	222,54	
		Соус томатный	40	0,92	1,85	8,34	42,18	
		Хлеб ржаной	41	4,62	1,8	29,8	157,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	322 г	Вареники ленивые со сметаной	70 12	20,6	20,3	15	265	
		Чай сладкий	180	12	3,1	14	53,06	
		Банан	60	3,3	0,28	46,11	157,13	
		ИТОГО			77,09	60,77	248,67	1666,08