

Ежедневное меню от 1,5 до 3 лет  
на "20" января 2025г.

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
|             |  | г           | г           | г           | г           | ккал                    |
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |             |                         |
| Пром.       | Масло сливочное (порциями)               | 5           | 0           | 3.6         | 0.1         | 33                      |
| 54-3г       | Макароны отварные с сыром                | 150         | 7.9         | 6.8         | 28.7        | 207.7                   |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 180         | 0.1         | 0           | 5.7         | 23.5                    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8         | 46.9                    |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>355</b>  | <b>9.5</b>  | <b>10.6</b> | <b>44.3</b> | <b>311.1</b>            |
|             | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |             |                         |
| Пром.       | Сок фруктовый                            | 150         | 0.5         | 0.1         | 10.1        | 43.3                    |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>150</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b> | <b>43.3</b>             |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |             |                         |
| 54-8з       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40          | 0.7         | 4           | 3.9         | 54.4                    |
| 54-4с       | Рассольник домашний                      | 150         | 2.3         | 3.1         | 6.2         | 65.7                    |
| 54-11м      | Плов из отварной говядины                | 150         | 11.5        | 11.1        | 29          | 261.6                   |
| 54-22хн     | Кисель                                   | 150         | 0.2         | 0.1         | 9.2         | 37.9                    |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 55          | 3.6         | 0.7         | 18.4        | 93.9                    |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>545</b>  | <b>18.3</b> | <b>19</b>   | <b>66.7</b> | <b>513.5</b>            |
|             | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |             |                         |
| Пром.       | Вафли                                    | 50          | 2           | 15.3        | 31.3        | 270.5                   |
| Пром.       | Молоко 2.5%                              | 150         | 5.8         | 5           | 9.6         | 106.6                   |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>200</b>  | <b>7.8</b>  | <b>20.3</b> | <b>40.9</b> | <b>377.1</b>            |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1250</b> | <b>36.1</b> | <b>50</b>   | <b>162</b>  | <b>1245</b>             |

Ежедневное меню от 3 до 7 лет  
на "20" января 2025г.

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |               |                                 |
| Пром.       | Масло сливочное (порциями)               | 7           | 0.1         | 5.1         | 0.1           | 46.3                            |
| 54-3г       | Макароны отварные с сыром                | 200         | 9.5         | 8.2         | 34.4          | 249.3                           |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 180         | 0.1         | 0           | 6.1           | 24.8                            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3          | 58.6                            |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>412</b>  | <b>11.6</b> | <b>13.5</b> | <b>52.9</b>   | <b>379</b>                      |
|             | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |               |                                 |
| Пром.       | Сок фруктовый                            | 180         | 0.5         | 0.1         | 10.1          | 43.3                            |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>180</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>   | <b>43.3</b>                     |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |               |                                 |
| 54-8з       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 1.2         | 7.1         | 6.7           | 95.1                            |
| 54-4с       | Рассольник домашний                      | 180         | 2.6         | 3.3         | 6.7           | 66.7                            |
| 54-11м      | Плов из отварной говядины                | 200         | 15.3        | 14.7        | 38.7          | 348.8                           |
| 54-22хн     | Кисель                                   | 180         | 0.2         | 0.1         | 11            | 45.5                            |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 73          | 4.8         | 0.9         | 24.4          | 124.7                           |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>693</b>  | <b>24.1</b> | <b>26.1</b> | <b>87.5</b>   | <b>680.8</b>                    |
|             | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |               |                                 |
| Пром.       | Вафли                                    | 50          | 2           | 15.3        | 31.3          | 270.5                           |
| Пром.       | Молоко 2.5%                              | 200         | 5.8         | 5           | 9.6           | 106.6                           |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>250</b>  | <b>7.8</b>  | <b>20.3</b> | <b>40.9</b>   | <b>377.1</b>                    |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1535</b> | <b>82.1</b> | <b>60</b>   | <b>191.4</b>  | <b>1480.2</b>                   |