

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

| № рецептуры | Название блюда                        | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|-------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
|             |                                       | г           | г           | г           | г            | ккал                    |
|             | Четверг, 2 неделя                     |             |             |             |              |                         |
|             | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |                         |
| Пром.       | Масло сливочное (порциями)            | 5           | 0.1         | 5.1         | 0.1          | 46.3                    |
| 54-20к      | Каша жидкая молочная гречневая        | 150         | 6           | 4.7         | 26.4         | 171.4                   |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2.7         | 2.1         | 9.3          | 66.8                    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9                    |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>355</b>  | <b>10.3</b> | <b>12.1</b> | <b>45.6</b>  | <b>331.4</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>                           |             |             |             |              |                         |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной              | 40          | 0.9         | 3.1         | 5.3          | 53.3                    |
| 54-5с       | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 150         | 6.5         | 4.5         | 10.4         | 108.6                   |
| 54-10м      | Капуста тушеная с мясом               | 180         | 19.8        | 19.8        | 12           | 305.5                   |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов           | 150         | 0.4         | 0           | 17.8         | 72.9                    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                        | 55          | 4.2         | 0.4         | 27.1         | 128.9                   |
|             | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>575</b>  | <b>31.8</b> | <b>27.8</b> | <b>72.6</b>  | <b>669.2</b>            |
|             | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |                         |
| 54-2т       | Запеканка из творога с морковью       | 50          | 5.2         | 3.1         | 8.7          | 83.2                    |
| Пром.       | Ряженка 2.5%                          | 150         | 4.4         | 3.8         | 6.3          | 76.4                    |
|             | <b>Итого за Полдник</b>               | <b>200</b>  | <b>9.6</b>  | <b>6.9</b>  | <b>15</b>    | <b>159.6</b>            |
|             | <b>Итого за день</b>                  | <b>1280</b> | <b>52.2</b> | <b>46.9</b> | <b>143.3</b> | <b>1203.5</b>           |

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

| № рецептуры | Название блюда                        | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|-------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|             | Четверг, 2 неделя                     |             |             |             |               |                                 |
|             | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |               |                                 |
| Пром.       | Масло сливочное (порциями)            | 7           | 0.1         | 5.1         | 0.1           | 46.3                            |
| 54-20к      | Каша жидкая молочная гречневая        | 200         | 7.1         | 5.8         | 26.7          | 187.3                           |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2.9         | 2.2         | 9.8           | 70.7                            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                        | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3          | 58.6                            |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>412</b>  | <b>12</b>   | <b>13.3</b> | <b>48.9</b>   | <b>362.9</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>                           |             |             |             |               |                                 |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной              | 60          | 0.9         | 3.1         | 5.3           | 53.3                            |
| 54-5с       | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 180         | 8.6         | 6.1         | 13.9          | 144.9                           |
| 54-10м      | Капуста тушеная с мясом               | 200         | 22          | 22          | 13.3          | 339.4                           |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов           | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                        | 73          | 5.5         | 0.6         | 35.9          | 171.1                           |
|             | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>693</b>  | <b>37.4</b> | <b>31.8</b> | <b>86.2</b>   | <b>781.6</b>                    |
|             | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-2т       | Запеканка из творога с морковью       | 70          | 7.3         | 4.3         | 12.2          | 116.5                           |
| Пром.       | Ряженка 2.5%                          | 200         | 5.8         | 5           | 8.4           | 101.8                           |
|             | <b>Итого за Полдник</b>               | <b>270</b>  | <b>13.1</b> | <b>9.3</b>  | <b>20.6</b>   | <b>218.3</b>                    |
|             | <b>Итого за день</b>                  | <b>1555</b> | <b>63</b>   | <b>54.5</b> | <b>165.8</b>  | <b>1406.1</b>                   |