

Ежедневное меню от 1,5 до 3 лет
на "31" января 2025г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	355	6.5	9.2	35.6	251.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	60	6.6	6.7	6.1	111
54-3соус	Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	Итого за Обед	590	21.5	20.8	75.7	574.7
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	200	8.2	8.7	44.4	287.9
	Итого за день	1295	36.7	38.8	165.8	1157.7

Ежедневное меню от 3 до 7 лет
на "31" января 2025г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	412	8.3	12.2	44.1	319
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	Итого за Обед	718	31.9	32.8	94.8	801.2
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	9.6	9.9	46.8	314.5
	Итого за день	1560	50.3	55	195.8	1478