

Приятного аппетита!!!



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

9 день

Неделя: вторая. День: четверг

Дата: 20.03.2025г

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет



Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С,мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С,мг	N рец
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Завтрак			от 1 года до 3-х лет								от 3-х до 7 лет					
	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15		173	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15		173
	Икра кабачковая	70	0,084	3,29	5,4	54,6			Икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14
	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21		379	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28		379
	Итого за завтрак:	358	11,024	24,74	33,5				Итого за завтрак:	425	11,95	25,22	37,78	379,32		
2-ой завтрак	Сок фруктовый-яблочный	150	0,75	0	15,15	63,6	3	389	Сок фруктовый-яблочный	200	1	0	20,2	84,8	4	389
	Итого:	150		0	15,15	63,6	3			200	1	0	20,2	84,2	4	
Обед																
	Икра свекольная	40	0,88	4,03	5,04	61,1		75	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33		75
	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	150	3,84	6,018	6,93	102,63		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,12	8,024	9,24	136,84		82
	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159		290	Рагу из птицы	150/80	21,4	25,9	29,2	436		290
	Картофель отварной	120/5,7	2,48	5,6	16,67	133,57		202/203								
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7			Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Кисель плодоваягодный (С-витаминализация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	45	354	Кисель плодоваягодный (С-витаминализация)	200/50мг	0,11	0,12	25,1	119,2	50	354
		630,7	20,783	26,86	82,28	687,73	45			820	32,62	40,624	103,09	936,91	50	
Полдник																
	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	60/10	6,94	5,36	12,62	126,6		289/314	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	80	6,4	4,93	27,97	208,4		289/314
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81		376	Ряженка	200	0,2	0	14	28		376
	Итого за полдник	220	11,29	9,11	18,92	207,6			Итого за полдник	280	6,6	4,93	41,97	236,4		
	Итого за первый день	1358,7	40,263	61,79	191,69	1319,72	48		Итого за первый день	1725	50,13	58,14	245,05	1727,79	54	

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.