



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

Неделя: вторая. День: пятница

Дата: 21.03.2025г



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)			Энергетич еская 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					
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	5,92	5,61	30,36	188,06		182	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7,89	7,48	40,48	250,75		182
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36			Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95		376	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6		376
	Итого за завтрак:	360	13,79	19,31	60,42	464,78			Итого за завтрак:	460	16,78	22,07	74,94	557,12		
	Фрукты свежие-яблоки	150	0,75	0	15,15	63,6		389	Фрукты свежие-яблоки	200	1	0	20,2	84,8		389
2-ой завтрак							3								4	
	Итого:	150	0,75	0	15,15	63,6		3		200	1	0	20,2	84,8		4
Обед																
	Капуста тушенная	40	0,44	0,08	1,52	8,8		75	Капуста тушенная	60	0,66	0,12	2,28	13,2		75
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,22	103,53		231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47	138,05		231
	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4		53	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2		53
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5.7	4,37	4,63	24,36	156,56		125	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7.1	5,46	5,79	30,45	195,7		125
	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		
	Компот из сухофруктов(с-витаминация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	45	354	Компот из сухофруктов(с-витаминация)	200/50мг	0,66	0,09	32,01	132,8	50	354
	Итого за обед:	630,7	24,82	26	92,06	716,92	45			827,1	31,81	33,83	121,17	926,49	50	
Полдник																
	Пряник весовой	60	2,56	4,3	14,28	1,35		65	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48		431
	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21		379	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		379
	Итого за полдник	218	2,71	4,3	24,78	22,35			Итого за полдник	260	3,08	1,66	60,62	229,48		
	Итого за первый день	1358,7	37,4	63	174,97	1143,23	48		Итого за первый день	1747,1	50,95	58,48	247,5	1716,07	54	

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.