



1 день

Неделя: первая. День: понедельник

Дата: 24.03.2025г.

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																
	Каша рисовая с изюмом	150	4,2	8,1	35,6				182		Каша рисовая с изюмом	200	6	11,7	50,9			182																
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75					Хлеб пшеничный	40	2,4	0,86	16,7																				
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13				14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13			14																	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5				376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14			376																	
	Итого за завтрак:	350	6,9	16,22	62,98					Итого за завтрак:	450	8,68	19,81	81,73																				
2-ой завтрак	Сок фруктовый-яблочный	150	0,75	0	15,15				389	Сок фруктовый-яблочный	200	1	0	20,2			389																	
	Итого:	150	0,75	0	15,15					Итого:	200	1	0	20,2																				
Обед	Икра морковная	40	0,62	3,25	3,68				75	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53			75																	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,82	6,04	4,96				231	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6			231																	
	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85				53	Рыба припущенная	80	11,36	6,31	48,59			53																	
	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16					Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09																				
	Картофель отварной с маслом сливочным	120/5,7	2,48	5,6	16,67				125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/7,1	3,1	6,99	20,84			125																	
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56					Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75																				
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8					Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75																				
	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83				354	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	200/50мг	0,11	0,12	25,1																				
Полдник	Итого за обед:	660,7	23,7	27,18	86,51					Итого за обед:	827,1	26,23	30,04	143,25			354																	
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94				65	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94			431																	
	Йогурт фруктовый	150	2,4	20,1	11,93				379	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	9,6			379																	
	Итого за полдник	210	6,9	27,18	56,87					Итого за полдник	260	10,3	12,08	54,54																				
	Итого за первый день	1370,7	37,4	63	174,97				48	Итого за первый день	1737,1	50,95	58,48	247,5			54																	

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.