



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: первая. День: вторник

Дата: 25.03.2025г

Сезон: зимне-весенний.

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

| Прием пищи   | Наименования блюда                      | Выход<br>блюда<br>г, мл,<br>3 л. | от 1 года до 3-х лет |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С. мг | N рец   | Наименования блюда                      | Выход<br>блюда<br>г, мл,<br>3-7 л. | от 3-х до 7 лет      |       |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С. мг | N рец   |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------------|---------|-----------------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------------|----------------------|---------|
|              |                                         |                                  | Пищевые вещества (г) |       |        |                                      |                      |         |                                         |                                    | Пищевые вещества (г) |       |         |                                      |                      |         |
|              |                                         |                                  | Б                    | Ж     | У      |                                      |                      |         |                                         |                                    | Б                    | Ж     | У       |                                      |                      |         |
| Завтрак      |                                         |                                  | от 1 года до 3-х лет |       |        |                                      |                      |         |                                         |                                    | от 3-х до 7 лет      |       |         |                                      |                      |         |
|              | Каша жидкая молочная из манной крупы    | 150                              | 4,58                 | 8,04  | 24,28  | 188,25                               |                      | 181     | Каша жидкая молочная из манной крупы    | 200                                | 6,11                 | 10,72 | 32,38   | 251                                  |                      | 181     |
|              | 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                              | 0,15                 | 0     | 10,5   | 21                                   |                      | 376     | Чай с сахаром                           | 200                                | 0,2                  | 0     | 14      | 28                                   |                      | 376     |
|              | Итого за завтрак:                       | 350                              | 7,28                 | 16,16 | 51,66  | 361,02                               |                      |         | Итого за завтрак:                       | 450                                | 8,86                 | 18,84 | 63,26   | 430,77                               |                      |         |
| 2-ой завтрак | Фрукты свежие-яблоко                    | 150                              | 0,75                 | 0     | 15,15  | 63,6                                 | 3                    | 389     | Фрукты свежие-яблоко                    | 200                                | 1                    | 0     | 20,2    | 84,8                                 | 4                    | 389     |
|              | Итого:                                  | 150                              | 0,75                 | 0     | 15,15  | 63,6                                 | 3                    |         | Итого:                                  | 200                                | 1                    | 0     | 20,2    | 84,8                                 | 4                    |         |
| Обед         | Капуста тушеная                         | 40                               | 0,83                 | 1,3   | 3,78   | 30,05                                |                      | 231     | Капуста тушеная                         | 60                                 | 1,2                  | 1,94  | 5,66    | 45,08                                |                      | 231     |
|              | Суп картофельный с вермишелью           | 150                              | 4,6                  | 5,15  | 10,28  | 105,85                               |                      | 84      | Суп картофельный с вермишелью           | 200                                | 6,13                 | 6,86  | 13,71   | 141,14                               |                      | 84      |
|              | Соус красный основной                   | 0,48                             | 1,37                 | 2,16  | 21,7   | 21,7                                 |                      |         | Соус красный основной                   | 50                                 | 0,69                 | 1,95  | 3,09    | 31                                   |                      |         |
|              | Биточки из мяса говядины                | 60                               | 9,9                  | 14,52 | 8,6    | 206,4                                |                      | 268/228 | Биточки из мяса говядины                | 80                                 | 13,21                | 19,36 | 11,46   | 275,2                                |                      | 268/228 |
|              | Каша гречневая рассыпчатая              | 120                              | 3,86                 | 4,67  | 26,8   | 172,67                               |                      | 302     | Каша гречневая рассыпчатая              | 150                                | 4,83                 | 5,84  | 33,5    | 215,84                               |                      | 302     |
|              | 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-витаминизация) | 150/45 мг                        | 0,5                  | 0,07  | 24     | 99,6                                 | 45                   | 349     | Компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50мг                           | 0,66                 | 0,09  | 32,01   | 132,8                                | 50                   | 349     |
| Полдник      | Итого за обед:                          | 655                              | 25,51                | 29,52 | 120,52 | 778,3                                | 45                   |         | Итого за обед:                          | 870                                | 31,66                | 37,78 | 132,93  | 1012,6                               | 50                   |         |
|              | Оладьи с джемом                         | 60/10                            | 2,58                 | 4,3   | 14,28  | 1,35                                 |                      |         | Оладьи с джемом                         | 80/20                              | 3,44                 | 5,73  | 19,04   | 1,8                                  |                      |         |
|              | Какао с молоком                         | 150                              | 3,06                 | 2,65  | 13,18  | 88,95                                |                      | 382     | Какао с молоком                         | 200                                | 4,08                 | 3,54  | 17,58   | 118,6                                |                      | 382     |
|              | Итого за полдник                        | 220                              | 5,64                 | 6,95  | 27,46  | 90,3                                 |                      |         | Итого за полдник                        | 300                                | 7,52                 | 9,27  | 36,62   | 120,4                                |                      |         |
|              | Итого за второй день                    | 1375                             | 39,15                | 51,68 | 223,54 | 1519,64                              | 48                   |         | Итого за второй день                    | 1820                               | 50,96                | 68,27 | 274,308 | 1865,57                              | 54                   |         |

Ответственный за питание: Меликян Г.Р.

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.