



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 день

Неделя: первая День: пятница

Дата: 14.03.2025г



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, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г, мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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 молочная гречневая	150	2,47	0,87	16,75	85,77		199	Каша молочная гречневая	200	5,43	5,23	33,38	198		
	Хлеб пшеничный	40	0,08	7,25	0,13	66			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36		15	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21		376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	
2-ой завтрак	Итого за завтрак:	360	5,04	18,3	27,51	274,77			Итого за завтрак:	460	10,44	16,28	64,26	408,77		
	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0	16,8	68	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	4	389
	Итого:	150	0,75	0	16,8	68	3			200	1	0	20,2	84,2	4	
Обед																
	Капуста тушеная	40	0,4	0,04	0,48	4,8			Капуста тушеная	60	0,6	0,06	0,72	7,2		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	9,72	6,36	8,22	137,07			Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,96	8,48	10,96	185,75	0	
	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4			Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	0	
	Каша ячневая рассыпчатая	120	2,44	3,62	24,45	140,072			Каша ячневая рассыпчатая	150	3,058	4,52	30,56	175,09	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7			хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0	
	Кисель плодовогадный (С-витаминизация)	150/4,5	0,083	0,09	18,83	89,4	45		Кисель плодовогадный (С-витаминизация)	200/50	0,11	0,12	25,1	119,2	50	
															50	354
		580	26,993	26,28	85,94	719,772				770	34,878	34,28	112,3	933,98	50	
Полдник																
	Пряник	60	6,4	4,93	27,97	208,4	0	423	Пряник	60	6,4	4,93	27,97	208,4	0	423
	Молоко кипяченое	150	5,8	5	9,6	108	0	376	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0	376
	Итого за полдник	210	12,2	9,93	37,57	316,4	0		Итого за полдник	260	12,2	9,93	37,57	316,4	0	
	Итого за первый день	1150					48		Итого за первый день	1690					54	

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.