



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 день

Неделя: первая. День: понедельник

Дата: 17.03.2025г

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 г,мл,<br>1-3 л. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С, мг | N рец | Наименования блюда                                    | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3-7 л. | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витами<br>н | N рец |
|--------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------------|-------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------|---------|-----------------------------------|-------------|-------|
|              |                                                          |                                | Б                    | Ж     | У      |                                      |                   |       |                                                       |                                   | Б                    | Ж     | У       |                                   |             |       |
| Завтрак      |                                                          | от 1 года до 3-х лет           |                      |       |        |                                      |                   |       |                                                       | от 3-х до 7 лет                   |                      |       |         |                                   |             |       |
|              | Вермишель<br>отварная с маслом<br>сливочным,с<br>сахаром | 150                            | 5,05                 | 6,4   | 41,15  | 244,17                               |                   | 182   | Вермишель отварная с<br>маслом сливочным,с<br>сахаром | 200                               | 6,75                 | 8,68  | 52,87   | 304,52                            |             | 182   |
|              | 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                                   |                   | 382   | Чай с сахаром                                         | 200                               | 0,15                 | 0     | 10,5    | 21                                |             | 382   |
|              | Итого за завтрак:                                        | 358                            | 7,75                 | 14,52 | 68,53  | 416,94                               |                   |       | Итого за завтрак:                                     | 640                               | 9,45                 | 16,8  | 80,25   | 477,29                            |             |       |
| 2-ой завтрак | Фрукты свежие-<br>яблоко                                 | 150                            | 0,75                 | 0     | 15,15  | 63,6                                 |                   | 389   | Фрукты свежие-яблоко                                  | 200                               | 1                    | 0     | 20,2    | 84,8                              |             | 389   |
|              | Итого:                                                   | 150                            | 0,75                 | 0     | 15,15  | 63,6                                 |                   | 3     |                                                       | 200                               | 1                    | 0     | 20,2    | 84,8                              |             | 4     |
| Обед         |                                                          |                                |                      |       |        |                                      |                   |       |                                                       |                                   |                      |       |         |                                   |             |       |
|              | Икра свекольная                                          | 40                             | 0,83                 | 1,3   | 3,78   | 30,05                                |                   | 268   | Икра свекольная                                       | 60                                | 0,93                 | 4,8   | 5,53    | 70                                |             | 268   |
|              | Суп картофельныйс<br>крупой рисовой                      | 150                            | 5,16                 | 5,05  | 8,6    | 103,53                               |                   | 87    | Суп картофельныйс<br>крупой рисовой                   | 200                               | 4,66                 | 6,83  | 5,08    | 101,87                            |             | 87    |
|              | Соус красный<br>основной                                 | 30                             | 0,48                 | 1,37  | 2,16   | 21,7                                 |                   |       | Соус красный основной                                 | 50                                | 0,69                 | 1,95  | 3,09    | 31                                |             |       |
|              | Котлеты рыбные                                           | 60                             | 11,77                | 9,18  | 14,85  | 192                                  |                   | 53/89 | Рыба припущенная                                      | 80                                | 11,36                | 6,31  | 48,59   | 110,86                            |             | 53/89 |
|              | Картофель отварной<br>с маслом<br>сливочным              | 120/5.7                        | 2,48                 | 5,6   | 16,67  | 133,57                               |                   | 125   | Картофель отварной с<br>маслом сливочным              | 150/7.1                           | 3,1                  | 6,99  | 20,84   | 166,96                            |             | 125   |
|              | Хлеб пшеничный                                           | 40                             | 2,47                 | 0,87  | 16,75  | 85,77                                |                   |       | Хлеб пшеничный                                        | 40                                | 2,47                 | 0,87  | 16,75   | 85,77                             |             |       |
|              | Хлеб ржаной                                              | 20                             | 1,11                 | 0,22  | 9,8    | 44,3                                 |                   |       | Хлеб ржаной                                           | 40                                | 2,47                 | 0,87  | 16,75   | 85,77                             |             |       |
|              | Компот из<br>сухофруктов<br>(С-витаминация)              | 150/45 мг                      | 0,5                  | 0,07  | 24     | 99,6                                 | 45                | 349   | Компот из сухофруктов<br>(С-витаминация)              | 200/50мг                          | 0,11                 | 0,12  | 25,1    | 119,2                             | 50          | 349   |
|              | Итого за обед:                                           | 660,7                          | 24,8                 | 23,66 | 96,61  | 710,52                               | 45                |       |                                                       | 817,1                             | 25,79                | 28,74 | 141,73  | 771,43                            | 50          |       |
| Полдник      |                                                          |                                |                      |       |        |                                      |                   |       |                                                       |                                   |                      |       |         |                                   |             |       |
|              | Печенье весовое                                          | 60                             | 4,5                  | 7,08  | 44,94  | 250,26                               |                   |       | Печенье весовое                                       | 60                                | 4,5                  | 7,08  | 44,94   | 250,26                            |             |       |
|              | Какао с молоком                                          | 150/8                          | 3,06                 | 2,65  | 13,18  | 88,95                                |                   | 376   | Какао с молоком                                       | 200                               | 4,08                 | 3,54  | 17,58   | 118,6                             |             | 376   |
|              | Итого за полдник                                         | 218                            | 7,56                 | 9,73  | 58,12  | 339,21                               |                   |       | Итого за полдник                                      | 260                               | 8,58                 | 10,62 | 62,52   | 368,86                            |             |       |
|              | Итого за первый день                                     | 1386,7                         | 33,53                | 40,47 | 201,49 | 1269,12                              | 48                |       | Итого за первый день                                  |                                   | 53,74                | 51,18 | 287,698 | 1790,16                           | 54          |       |

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.