



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8 день

Неделя: вторая. День: среда

Дата: 19.03.2025г



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 вязкая молочная из крупы рисовой	150	4,39	4,36	14,99	116,25		120	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,09	177		120
	Хлеб пшеничный	40	1,85	0,65	12,56	64,33			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		376	Чай с сахаром	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6		376
	Итого за завтрак:	358	6,47	12,26	38,18	267,58			Итого за завтрак:	465	9,72	16,73	66,55	447,37		
2-ой завтрак	Фрукты свежие-яблоки	150	2,25	0,75	31,5	144	15	338	Фрукты свежие-яблоки	200	1	0	20,2	84,8	20	338
	Итого:	150	2,25	0,75	31,5	144	15			200	3	1	42	192	20	
Обед																
	Капуста тушеная	40	0,4	0,04	0,48	4,8		231	Капуста тушеная	60	0,6	0,06	0,72	7,2		231
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6		101	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47		101
	зразы из кур, бройлеров- цыплят с омлетом и	60	8,12	9,21	5,19	136		322	Птица отварная	80	20	18,8	12	320		322
	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7		228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31		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-витаминация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	45	349	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	200/50мг	0,66	0,09	32,01	132,8	50	349
		655	23,71	22,34	94,07	678,4	45			870	39,58	35,58	128,26	1013,85	50	
Полдник																
	Оладьи с джемом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35		423	Оладьи с джемом	80/20	3,44	5,73	19,04	1,8		423
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81		382	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108		382
	Итого за полдник	220	6,93	8,05	21,48	82,35			Итого за полдник	300	9,24	10,73	28,64	109,8		
	Итого за первый день	1383	41,39	42,41	198,41	1329,32	60		Итого за первый день	1835	50,78	57,97	279,318	1823,84	70	

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.