

Меню приготавливаемых блюд
 на «14» января 2025 года
 Возрастная категория: 1-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.6-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша жидкая молочная овсяна	150	200	5.1/6.8	5.6/7.4	18.5/24.6	144.5/192.7	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2.7	2.1	9.3	66.8	54-24гн
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5/1.9	0.2	9.8/12.3	46.9/58.6	Пром.
	Масло сливочное	5	7	0/0.1	3.6/5.1	0.1	33/46.3	Пром.
Итого за завтрак		355	412	9.3/11.5	11.5/26.3	37.7/46.3	291.2/364.4	
2 завтра	Сок фруктовый	150	180	0.4/0.5	0.1/0.1	9.1/1.1	41.3/43.3	Пром.
Итого за второй завтрак		150	180	0.4/0.5	0.1/0.1	9.1/1.1	41.3/43.3	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	70	0.7/1.2	4/7.1	3.9/6.7	54.4/95.1	54-8з
	Суп гороховый	150	180	4.3/4.7	3.1/3.2	11.2/11.4	83.2/93.2	54-8с
	Тефтели рыбные (минтай)	50	70	6.4/9	4/5.6	6.3/8.9	86.8/121.5	54-11р
	Картофельное пюре	110	130	2.3/2.7	3.9/4.6	14.5/17.2	102.2/120.8	54-11г
	Соус красный основной	25	25	0.8	0.6	2.2	17.7	54-3соус
	Кисель	150	180	0.2	0.1	9.2/11	37.9/45.5	54-22хн
	Хлеб пшеничный	55	73	4.2/5.5	0.4/0.6	27.1/35.9	128.9/171.1	Пром.
Итого за обед		580	728	18.9/24.1	16.1/21.8	74.4/93.3	511.1/664.9	
полдник	Булочка ванильная	50	70	3.9/4.68	3.4/4.03	25.4/30.46	147.4/177	54-10в
	Ряженка 2.5%	150	200	4.4/5.8	3.8/5	6.3/8.4	76.4/101.8	Пром.
Итого за полдник		200	270	8.3/10.48	7.2/9.03	31.7/38.86	223.8/278.8	
Итого за день:		1285	1590	36.9/46.5	34.9/57.23	152.9/188.56	1067.4/1351.4	