

Меню приготавливаемых блюд

на « 30» января 2025 года

Возрастная категория: 1-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	200	5.8	7.1	26.4	192.4	54-24к
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.7	2.1	9.3	66.8	54-23гн
	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	432	10/10.4	13/14.5	45.6/48.1	339.1/364.1	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.4/0.5	0.1	9.1/10.1	41.3/43.3	Пром.
Итого за второй завтрак		150	180	0.4/0.5	0.1	9.1/10.1	41.3/43.3	
обед	Морковь в нарезке	40	60	0.9	0.1	4.8	23.6	54-32з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3.6/4.3	1.6/2	11.6/14	75.6/90.8	54-24с
	Голубцы ленивые	180	200	15.2/16.9	13.8/15.3	11.5/12.8	230.9/256.6	54-3м
	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		575	693	24.1/27.8	16/18.1	64.2/78.5	496.9/587.6	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	70	3.1/3.73	1.4/1.67	32.4/38.85	154.4/185.4	54-14в
	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	7.5/9.53	5.2/6.67	38.7/47.25	230.8/287.2	
Итого за день:		1280	1575	42/48.23	34.3/39.37	157.6/183.95	1108.1/1282.2	

