

Ежедневное меню

На «15» апреля 2025г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		1,5-3 года	3-7 лет				
		г	г	г	г	г	ккал
	Вторник , 2неделя						
	Завтрак						
Пром.	Масло сливочное(порциями)	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	200	4-5,3	4,1-5,4	21,5-28,7	138,4-184,5
54-21гн	Какао с молоком	180	180	3,1-3,1	2,3-2,3	9,9-9,9	72,9-72,9
54-6о	Яйцо варенное(1шт)	40	40	4,8-4,8	4-4	0,3-0,3	56,6-56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6
	Итого за завтрак	395	452	13,4-15,2	14,2-17	41,6-51,3	347,8-418,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	150	180	0,4-0,5	0,1-0,1	9,1-10,1	41,3-43,3
	Итого за второй завтрак	150	180	0,4-0,5	0,1-0,1	9,1-10,1	41,3-43,3
	Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	40	60	0,5-1	1,3-2,3	2,8-4,8	25,1-43,9
54-27с	Суп с рыбными консервами(сайра)	150	180	4,4-5,9	5,1-6,8	9,4-12,5	101-134,6
54-11г	Картофельное пюре	110	130	2,3-2,7	3,9-4,6	14,5-17,2	102,2-120,8
54-4м	Котлета из говядины	60	70	9,1-14,6	8,7-13,9	8,2-13,1	147,6-236,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4-0,4	0-0	14,8-17,8	60,7-72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	73	4,2-5,5	0,4-0,6	27,1-35,9	128,9-171,1
	Итого за обед	565	693	20,9-30,1	19,4-28,2	76,8-101,3	565,5-702,9
	Полдник						
Пром.	Ряженка 2,5%	150	200	4,4-5,8	3,8-5	6,3-8,4	76,4-101,8
54-10в	Ватрушка с творогом	50	70	8,2-8,24	10,3-10,3	15-15,01	185,7-185,7
	Итого за полдник	200	270	12,6-14,04	14,1-15,3	21,3-23,41	262,1-287,5
	Итого за день	1310	1565	47,4-59,84	47,8-60,6	149,8-186,11	1218,7-1452,6