

Ежедневное меню

На «17» марта 2025г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		1,5-3 года	3-7 лет				
		г	г	г	г	г	ккал
	Понедельник , 2 неделя						
	Завтрак						
Пром.	Масло сливочное(порциями)	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	200	7,9-9,5	6,8-8,2	28,7-34,4	207,7-249,3
54-2гн	Чай с сахаром	180	180	0,1-0,1	0-0	5,7-6,1	23,5-24,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6
	Итого за завтрак	355	412	9,5-11,6	10,6-13,5	44,3-52,9	311,1-379
	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						
54-4с	Рассольник домашний	150	180	2,3-2,6	3,1-3,3	6,2-6,7	65,7-66,7
54-11м	Плов из отварной говядины	150	200	11,5-15,3	11,1-14,7	29-38,7	261,6-348,8
54-22хн	Кисель	150	180	0,2-0,2	0,1-0,1	9,2-11	37,9-45,5
Пром.	Хлеб ржаной	55	73	3,6-4,8	0,7-0,9	18,4-24,4	93,9-124,7
	Итого за обед	505	633	17,6-22,9	15-19	62,8-80,8	459,1-585,7
	Полдник						
Пром.	Молоко2,5%	150	200	4,4-5,8	3,8-5	7,2-9,6	80-106,6
Пром.	Вафли	50	50	2-2	15,3-15,3	31,3-31,3	270,5-270,5
	Итого за полдник	200	250	6,4-7,8	19,1-20,3	38,5-40,9	350,5-377,1
	Итого за день	1210	1475	35,4-80,9	46-52,9	158,1-184,7	1190,6-1385,1