

Ежедневное меню

На «20» марта 2025г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая ценность
		1,5-3 года	3-7 лет				
		г	г	г	г	г	ккал
	Четверг , 2 неделя						
	Завтрак						
Пром.	Масло сливочное(порциями)	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	200	6-7,1	4,7-5,8	26,4-26,7	171,4-187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,7-2,7	2,1-2,1	9,3-9,3	66,8-6-66,8
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	10,3-12	12,1-13,3	45,6-48,9	331,4-362,9
	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						
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	60	0,9-0,9	3,1-3,1	5,3-5,3	53,3-53,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	180	6,5-8,6	4,5-6,1	10,4-13,9	108,6-144,9
54-10м	Капуста тушенная с мясом	180	200	19,8-22	19,8-22	12-13,3	305,5-339,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4-0,4	0-0	17,8-17,8	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	575	693	31,8-37,4	27,8-31,8	72,6-86,2	669,2-781,6
	Полдник						
Пром.	Ряженка 2,5%	150	200	4,4-5,8	3,8-5	6,3-8,4	76,4-101,8
54-2т	Запеканка из творога с морковью	50	70	5,2-7,3	3,8-4,3	8,7-12,2	83,2-116,5
	Итого за полдник	200	270	9,6-13,1	6,9-9,3	15-20,6	159,6-218,3
	Итого за день	1280	1555	52,2-63	46,9-54,5	143,3-165,8	1203,5-1406,1