

Ежедневное меню

На «3» 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						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>412</b>	<b>9,5-11,6</b>	<b>10,6-13,5</b>	<b>44,3-52,9</b>	<b>311,1-379</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок фруктовый	150	180	0,4-0,5	0,1-0,1	9,1-10,1	41,3-43,3
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>0,1-0,1</b>	<b>9,1-10,1</b>	<b>41,3-43,3</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>633</b>	<b>17,6-22,9</b>	<b>15-19</b>	<b>62,8-80,8</b>	<b>459,1-585,7</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,4-7,8</b>	<b>19,1-20,3</b>	<b>38,5-40,9</b>	<b>350,5-377,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>1475</b>	<b>35,4-80,9</b>	<b>46-52,9</b>	<b>158,1-184,7</b>	<b>1190,6-1385,1</b>