Ежедневное меню

На «10» 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, 1неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	10	1,2-1,4	1,5-1,8	0-0	17,9-21,5
Пром.	Масло сливочное(порциями)	5	7	0-0,1	3,6-5,1	0,1-0,1	33-46,3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	200	5,4-6,9	6,9-8,7	33-41,8	215,8-273,4
54-2гн	Чай с сахаром	180	180	0,1-0,1	0-0	5,7-5,7	23,5-23,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5-1,9	0,2-0,2	9,8-12,3	46,9-58,6
	Итого за завтрак	**360**	**422**	**8,2-10,4**	**12,2-15,8**	**48,6-59,9**	**337,1-423,3**
	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						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис)	150	180	3,7-5	4,3-5,8	8,5-11,3	87,7-116,9
54-1г	Макароны отварные	110	130	3,9-3,9	3,6-3,6	24,1-24,1	144,3-144,3
54-2м	Гуляш из говядины	50	70	8,5-11,9	8,3-11,6	1,9-2,7	116,1-162,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4-0,4	0-0	14,8-17,8	60,7-72,9
Пром.	Хлеб ржаной	55	73	3,6-4,8	0,7-0,9	18,4-24,4	93,9-124,7
	Итого за обед	**515**	**633**	**20,1-26**	**16,9-21,9**	**67,7-80,3**	**502,7-621,3**
	Полдник						
Пром.	Молоко2,5%	150	200	4,4-5,8	3,8-5	7,2-9,6	80-106,6
54-1т	Запеканка творожная	50	70	9,9-29,68	3,6-10,7	7,4-22,31	101,4-304,2
	Итого за полдник	**200**	**270**	**14,3-35,48**	**7,4-15,7**	**14,6-31,91**	**181,4-410,8**
	Итого за день	**1225**	**1505**	**43-72,38**	**36,6-53,5**	**140-182,21**	**1062,5-1498,7**