

Меню приготавливаемых блюд  
на «28» апреля 2025 года  
Возрастная категория: 1-3 лет и 3 - 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюд а 1-3 | Вес блюд а 3-7 | Пищевые вещества (гр.) |                    |                      | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------------|------------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                          |                |                | Белки                  | Жиры               | Углеводы             |                         |             |
| <b>1 день<br/>2 неделя</b>     |                                          |                |                |                        |                    |                      |                         |             |
| завтрак                        | Макароны отварные с сыром                | 150            | 200            | 5.5/7.9                | 2.7/5.3            | 18.2/27.8            | 118.9/188.9             | 54-3г       |
|                                | Чай с сахаром                            | 180            | 180            | 0.12                   | _____              | 6.4/8.4              | 28.6/38.6               | 54-2гн      |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 20             | 25             | 1.08                   | 1.2                | 15.8                 | 61.8                    | Пром.       |
|                                | Масло сливочное                          | 5              | 7              | 1.6                    | 1.7                | 0.1                  | 26.1                    | Пром.       |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                          | <b>355</b>     | <b>412</b>     | <b>8,4/10,8</b>        | <b>9,4/12</b>      | <b>40,6/52,2</b>     | <b>280/360</b>          |             |
| 2 завтрак                      | Сок фруктовый                            | 150            | 180            | 2.1/2.7                | 0.1/0.8            | 10.15/13.05          | 70/90                   | Пром.       |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                          | <b>150</b>     | <b>180</b>     | <b>2.1/2.7</b>         | <b>0.1/0.8</b>     | <b>10.15/13.05</b>   | <b>70/90</b>            |             |
| обед                           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40             | 60             | 2.7/3.9                | 0.1/1.5            | 12/15                | 79.3/120.5              | 54-8з       |
|                                | Рассольник «Домашний»                    | 150            | 180            | 7.82/8.82              | 8.1/9.6            | 6.8/17.55            | 122.4/160               | 54-4с       |
|                                | Плов из отварной говядины                | 150            | 200            | 2.4/3.9                | 9.25/10.5          | 29.4/35.5            | 195.3/222.2             | 54-11г      |
|                                | Хлеб ржаной                              | 55             | 73             | 1.8                    | 1.2                | 15.8                 | 61.8                    | Пром.       |
|                                | Кисель                                   | 150            | 180            | 0.7/1.2                | _____              | 7.05/7.5             | 31.2/65.5               | 54-22хн     |
| <b>Итого за обед</b>           |                                          | <b>545</b>     | <b>693</b>     | <b>14.7/18.9</b>       | <b>18.65/22.8</b>  | <b>71.05/91.35</b>   | <b>490/630</b>          |             |
| полдник                        | Вафли                                    | 50             | 50             | 3.5                    | 2                  | 15.3                 | 107.5                   | Пром.       |
|                                | Молоко 2,5%                              | 150            | 200            | 2.8/4.6                | 5.05/7             | 15.15/23.85          | 102.5/162.5             | Пром.       |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                          | <b>200</b>     | <b>250</b>     | <b>6.3/8.1</b>         | <b>7.05/9</b>      | <b>30.45/39.15</b>   | <b>210/270</b>          |             |
| <b>Итого за день:</b>          |                                          | <b>1250</b>    | <b>1535</b>    | <b>31.5/40.5</b>       | <b>35.25/45.85</b> | <b>152.25/195.75</b> | <b>1050/1350</b>        |             |