

Меню приготавливаемых блюд
на «10» марта 2025 года

Возрастная категория: 1- 3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 1								
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	150	200	5.4/6.9	6.9/8.7	33/41.8	115.8/273.4	54-2к
	Чай с сахаром	180	180	0.1	_____	5.7	23.5	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5/1.9	0.2	9.8/12.3	46.9/58.6	Пром.
	Масло сливочное	5	7	0 /0.1	3.6/5.1	0.1	33/46.3	Пром.
	Сыр твердых сортов	5	10	1.2/1.4	1.5/1.8	0	17.9/21.5	54-1з
Итого за завтрак		360	422	8.2/10.4	12.2/15.8	48.6/59.9	337.1 /423.3	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.4/0.5	0.1/0.1	9.1/10.1	43.3	Пром.
Итого за второй завтрак		150	180	0.4/0.5	0.1/0.1	9.1/10.1	43.3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	70	1/1.8	4.1/7.1	4.2/7.3	57.2/100.1	54-7з
	Суп крестьянский с крупой	150	180	5/3.7	5.8/4.3	8.5/11.3	87.7/116.9	54-11с
	Гуляш из говядины	50	70	8.5/11.9	8.3/11.6	1.9/2.7	116.1/16.5	54-2м
	Макароны отварные	110	130	3.9	3.6	24.1	144.3	54-1г
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.4	0	14.8/17.8	60.7/72.	54- 1хн
	Хлеб ржаной	55	73	3.6/4.8	0.7/0.9	18.4/24.4	93.9/124.7	Пром.

Итого за обед		555	703	21.1/27.8	21/29	71.9/87.6	559.9/721.4	
полдни к	Запеканка творожная	50	70	9.9/29.68	3.6/10. 7	7.4/22.31	101.4/304. 2	54-1т
	Молоко 2,5%	150	200	4.4/5.8	3.8/5	7.2/9.6	80/106.6	Пром.
Итого за полдник		200	270	1.3/35.48	7.4/15.7	14.6/31.91	181.4/410.8	
Итого за день:		1265	1575	31/74.18	40.7/60.6	144.2/189.51	1121.7/1598.8	