

Меню приготавливаемых блюд
 на «20» 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		
4 день 2 неделя								
завтрак	Каша жидкаямолочная гречневая	150	200	7.1/7.5	4.4/7	17.9/25.5	136/186	54-20к
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0.12/2.12	_____	6.8/8.4	37.6/67.6	54-23гн
	Хлеб пшеничный	20	25	1.08	2.2/1.2	15.8	61.8	Пром.
	Масло сливочное	5	7	0.1	3.8	0.1	44.6	Пром.
Итого за завтрак		325	412	8.4/10.8	9.4/12	40.6/52.2	280/360	
2 завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	180	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	Пром.
Итого за второй завтрак		150	180	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	
обед	Салат из свеклы отварной	40	60	0.8/1.5	2/2.5	6.3/11.6	57/90.5	54-13з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	200	1.65/2.65	2.45/5.3	18.55/25.75	109.4/130.5	54-5с
	Капуста тушеная с мясом	180	200	7.5/8.8	7.45/9.9	14.9/16.9	180.3/210.3	54-10м
	Хлеб пшеничный	55	73	3	1.1	21.3	78.4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.7/1.5	_____	7.05/11.05	31.2/41.6	54-1хн
Итого за обед		575	693	14.7/18.9	16.05/22.8	71.05/91.35	490/630	
полдник	Запеканка из творога с морковью	50	70	3.8	6.35	16.1	105.8	54-2т
	Ряженка 2,5%	150	200	2.5/4.3	3.05/2.65	14.35/23.05	102.5/164.2	Пром.
Итого за полдник		200	270	6.3/8.1	7.05/9	30.45/39.15	210/270	

Итого за день:	1280	1555	31.5/40. 5	32.6/4 4.6	152.25/195. 75	1050/1350	
-----------------------	-------------	-------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------	------------------	--