

Меню приготавливаемых блюд  
 на «20» мая 2025 года  
 Возрастная категория: 1-3 лет и 3-7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда 1.6-3 | Вес блюда 3-7 | Пищевые вещества (гр.) |                  |                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                          |                 |               | Белки                  | Жиры             | Углеводы         |                         |             |
| <b>2 день<br/>1 неделя</b>     |                                          |                 |               |                        |                  |                  |                         |             |
| завтрак                        | Каша жидкая молочная овсяная             | 150             | 200           | 5.1/6.8                | 5.6/7.4          | 18.5/24.6        | 144.5/192.7             | 54-22к      |
|                                | Кофейный напиток с молоком               | 180             | 180           | 2.7                    | 2.1              | 9.3              | 66.8                    | 54-24гн     |
|                                | 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.       |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                          | <b>355</b>      | <b>412</b>    | <b>9.3/11.5</b>        | <b>11.5/26.3</b> | <b>37.7/46.3</b> | <b>291.2/364.4</b>      |             |
| 2 завтрак                      | Сок фруктовый                            | 150             | 180           | 0.4/0.5                | 0.1/0.1          | 9.1/1.1          | 41.3/43.3               | Пром.       |
| <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>9.1/1.1</b>   | <b>41.3/43.3</b>        |             |
| обед                           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40              | 70            | 0.7/1.2                | 4/7.1            | 3.9/6.7          | 54.4/95.1               | 54-8з       |
|                                | Суп гороховый                            | 150             | 180           | 4.3/4.7                | 3.1/3.2          | 11.2/11.4        | 83.2/93.2               | 54-8с       |
|                                | Тефтели рыбные (минтай)                  | 50              | 70            | 6.4/9                  | 4/5.6            | 6.3/8.9          | 86.8/121.5              | 54-11р      |
|                                | Картофельное пюре                        | 110             | 130           | 2.3/2.7                | 3.9/4.6          | 14.5/17.2        | 102.2/120.8             | 54-11г      |
|                                | Соус красный основной                    | 25              | 25            | 0.8                    | 0.6              | 2.2              | 17.7                    | 54-3соус    |
|                                | Кисель                                   | 150             | 180           | 0.2                    | 0.1              | 9.2/11           | 37.9/45.5               | 54-22хн     |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 55              | 73            | 4.2/5.5                | 0.4/0.6          | 27.1/35.9        | 128.9/171.1             | Пром.       |
| <b>Итого за обед</b>           |                                          | <b>580</b>      | <b>728</b>    | <b>18.9/24.1</b>       | <b>16.1/21.8</b> | <b>74.4/93.3</b> | <b>511.1/664.9</b>      |             |
| полдник                        | Булочка ванильная                        | 50              | 70            | 3.9/4.68               | 3.4/4.03         | 25.4/30.46       | 147.4/177               | 54-10в      |
|                                | Ряженка 2.5%                             | 150             | 200           | 4.4/5.8                | 3.8/5            | 6.3/8.4          | 76.4/101.8              | Пром.       |

|                         |             |             |                  |                   |                     |                      |  |
|-------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------------|---------------------|----------------------|--|
| <b>Итого за полдник</b> | <b>200</b>  | <b>270</b>  | <b>8.3/10.48</b> | <b>7.2/9.03</b>   | <b>31.7/38.86</b>   | <b>223.8/278.8</b>   |  |
| <b>Итого за день:</b>   | <b>1285</b> | <b>1590</b> | <b>36.9/46.5</b> | <b>34.9/57.23</b> | <b>152.9/188.56</b> | <b>1067.4/1351.4</b> |  |