

Меню на 13.01.2025 г (1 день)

Категория: Дети 1,5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Яйца вареные | 40 | 2,03 | 1,84 | 0,11 | 25,12 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 25 | 1,16 | 7,81 | 6,35 | 100,50 |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая (промышленного производства) | 25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток | 150 | 0,48 | 0,11 | 8,64 | 35,90 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 68,00 |
| ОБЕД | Салат из моркови с зеленым горошком | 45 | 4,47 | 4,74 | 11,33 | 103,76 |
| ОБЕД | Суп овощной на курином бульоне | 180 | 5,99 | 7,11 | 7,16 | 116,96 |
| ОБЕД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 6,43 | 39,51 | 250,72 |
| ОБЕД | Гуляш из говядины | 70 | 12,96 | 6,65 | 2,24 | 120,73 |
| ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 14,55 | 55,35 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 40 | 1,06 | 0,19 | 5,34 | 27,84 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,38 | 4,71 | 44,64 | 244,18 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 150 | 0,15 | 0,00 | 11,27 | 44,07 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Апельсин свежий | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1345 | 50,52 | 45,98 | 224,91 | 1523,32 |

Меню на 13.01.2025 г (1 день)

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Яйца вареные | 40 | 2,03 | 1,84 | 0,11 | 25,12 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 35 | 1,63 | 10,94 | 8,89 | 140,70 |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая (промышленного производства) | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток | 200 | 0,64 | 0,14 | 11,52 | 47,86 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 68,00 |
| ОБЕД | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 5,96 | 6,32 | 15,11 | 138,35 |
| ОБЕД | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 8,32 | 9,88 | 9,95 | 162,45 |
| ОБЕД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7,72 | 47,41 | 300,87 |
| ОБЕД | Гуляш из говядины | 80 | 14,81 | 7,60 | 2,56 | 137,98 |
| ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,10 | 0,00 | 19,40 | 73,80 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,46 | 5,65 | 53,57 | 293,02 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Апельсин свежий | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1755 | 57 | 51,03 | 238,12 | 1642,21 |