

Меню на 14.01.2025 г (2 день)

Категория: Дети 1,5-3 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                       |  |             | Б                   | Ж            | У             |                                |
| <b>День 5</b>         |  |             |                     |              |               |                                |
| ЗАВТРАК               | Каша из смеси круп(ячневая,овсяная,пшеничная)молочная вязкая | 180         | 9,05                | 13,14        | 42,62         | 324,11                         |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)               | 35          | 1,07                | 1,91         | 20,39         | 100,61                         |
| ЗАВТРАК               | Чай с лимоном (1-й вариант)                                  | 150         | 0,19                | 0,00         | 11,42         | 45,87                          |
| ЗАВТРАК 2             | Соки овощные, фруктовые и ягодные                            | 100         | 0,30                | 0,10         | 15,20         | 68,00                          |
| ОБЕД                  | Салат из свеклы отварной                                     | 45          | 0,64                | 2,29         | 3,76          | 38,18                          |
| ОБЕД                  | Суп с рыбными консервами                                     | 160         | 14,80               | 3,63         | 11,31         | 137,49                         |
| ОБЕД                  | Жаркое по-домашнему  | 150         | 17,04               | 8,11         | 13,59         | 195,78                         |
| ОБЕД                  | Кисель из концентрата плодового или ягодного                 | 150         | 0,00                | 0,00         | 7,48          | 28,43                          |
| 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   | Пудинг из творога с рисом                                    | 110         | 13,81               | 11,08        | 22,56         | 299,89                         |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Молоко сгущенное   | 20          | 0,14                | 0,17         | 1,11          | 6,56                           |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Какао с молоком (1-й вариант)                                | 150         | 2,79                | 2,75         | 18,72         | 108,36                         |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Плоды свежие -яблоко   | 100         | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1430</b> | <b>64,33</b>        | <b>44,09</b> | <b>202,98</b> | <b>1522,12</b>                 |

Меню на 14.01.2025 г (2 день)

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                       |  |                | Б                   | Ж            | У             |                                      |
| <b>День 5</b>         |  |                |                     |              |               |                                      |
| ЗАВТРАК               | Каша из смеси круп(ячневая,овсяная,пшеничная)молочная вязкая | 250            | 12,58               | 18,25        | 59,20         | 450,15                               |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)               | 50             | 1,53                | 2,73         | 29,14         | 143,73                               |
| ЗАВТРАК               | Чай с лимоном (1-й вариант)                                  | 200            | 0,26                | 0,00         | 15,22         | 61,16                                |
| ЗАВТРАК 2             | Соки овощные, фруктовые и ягодные                            | 100            | 0,30                | 0,10         | 15,20         | 68,00                                |
| ОБЕД                  | Салат из свеклы отварной                                     | 60             | 0,85                | 3,05         | 5,02          | 50,91                                |
| ОБЕД                  | Суп с рыбными консервами                                     | 180            | 16,65               | 4,09         | 12,73         | 154,67                               |
| ОБЕД                  | Жаркое по-домашнему  | 200            | 22,72               | 10,82        | 18,12         | 261,04                               |
| ОБЕД                  | Кисель из концентрата плодового или ягодного                 | 200            | 0,00                | 0,00         | 9,98          | 37,90                                |
| 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   | Пудинг рисовый   | 130            | 16,32               | 13,09        | 26,66         | 354,42                               |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Молоко сгущенное   | 30             | 0,22                | 0,26         | 1,67          | 9,84                                 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Какао с молоком (1-й вариант)                                | 200            | 3,72                | 3,66         | 24,96         | 144,48                               |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Плоды свежие -яблоко   | 100            | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1800</b>    | <b>80,67</b>        | <b>57,09</b> | <b>258,98</b> | <b>1935,6</b>                        |