

Меню на 25.04.2025 г.

5 ДЕНЬ

1,5-3 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,22	0,61	22,84	113,74
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	40/20	5,96	6,97	4,42	104,52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,03	1,70	13,07	69,66
БАТОН	50	3,64	1,41	27,84	127,07
Итого за прием пищи:	350	12,08	13,63	46,72	360,40
II Завтрак					
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,34	0,34	8,36	40,12
Итого за прием пищи:	100	0,34	0,34	8,36	40,12
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,21	5,03	12,84	112,42
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,48	6,32	1,37	98,52
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	110	11,72	5,00	24,48	189,92
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,11	0,05	15,33	84,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,25	15,25	59,35
Итого за прием пищи:	490	26,45	16,65	69,27	524,37
Полдник					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	8,40	1,50	71,00	275,63
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,08	11,25	45,00
Итого за прием пищи:	200	8,55	1,58	82,25	320,63
Ужин					
КАША РИСОВАЯ	150	2,53	5,49	17,52	129,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	25,41	98,92
Итого за прием пищи:	400	5,94	6,02	57,93	287,93
Всего за день:		53,36	38,22	264,53	1533,45

3-7 ЛЕТ

Завтрак					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,56	1,39	39,13
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	60	8,90	10,40	6,60	156,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,88	2,43	15,66	115,60
БАТОН	50	3,64	1,41	27,84	127,07
Итого за прием пищи:	370	15,87	17,79	51,39	437,80
II Завтрак					
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,34	0,34	8,36	40,12
Итого за прием пищи:	100	0,34	0,34	8,36	40,12
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,25	6,03	15,41	134,88
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,47	8,83	1,91	137,93
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	13,84	5,92	28,94	224,46
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,14	0,05	18,39	77,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	25,41	98,92
Итого за прием пищи:	610	33,91	21,26	90,06	673,19
Полдник					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	8,40	1,50	71,00	275,63
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:	250	8,60	1,60	86,00	335,63
Ужин					
КАША РИСОВАЯ	200	4,01	11,73	29,87	237,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	25,41	98,92
Итого за прием пищи:	450	7,42	12,26	70,28	395,97
Всего за день:		66,14	53,25	306,09	1882,71