Меню для детей 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 11. Понедельник – 14 юля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные с маслом и сахаром** | 95 | 3.83 | 3.26 | 29.33 | 184 | 19 |
|  | **Чай** | 160 | 4.5 | 4.05 | 24.75 | 125.19 | 111 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 4/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | **279** | **9.96** | **10.94** | **64.38** | **337.52** |  |
| **2 3автрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок** | 70 | 0.6 | 0.1 | 1.15 | 5.3 | 40 |
| **Итого 2 завтрак** |  | **70** | **0.6** | **0.1** | **1.15** | **5.3** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с льезоном на курином бульоне** | 150 | 3.81 | 9.81 | 4.32 | 102.78 | 128 |
|  | **Капуста тушеная с мясом кур** | 130 | 14.29 | 11.71 | 9.73 | 201.0 | 24 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 0.33 | 0.015 | 18.84 | 76.8 | 110 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **460** | **20.71** | **21.78** | **47.65** | **450.9** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с лимоном** | 160 | 0.08 | 0.01 | 10.2 | 40.5 | 36 |
|  | **Пастила** | 20 | 3.96 | 3.77 | 8.7 | 85.26 | 4 |
| **Итого в полдник** |  | **180** | **4.04** | **3.78** | **18.9** | **125.76** |  |
| **Итого в день** |  |  | **35.31** | **36.6** | **132.08** | **919.48** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 11. Понедельник – 14 июля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные с маслом и сахаром** | 110 | 4.33 | 3.68 | 33.15 | 208 | 19 |
|  | **Чай** | 180 | 4.5 | 4.05 | 24.75 | 125.19 | 111 |
|  | **Булка с маслом** | 5/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 114 |
| **Игого в завтрак** |  | **315** | **10.46** | **11.36** | **68.2** | **361,52** |  |
| **2 3автрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок** | 100 | 0.6 | 0.1 | 1.15 | 5.3 | 40 |
| **Итого 2 завтрак** |  | **100** | **0.6** | **0.1** | **1.15** | **5.3** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный на курином бульоне с льезоном** | 180 | 4.57 | 11.77 | 5.18 | 144.93 | 128 |
|  | **Капуста тушеная с мясо кур** | 150 | 15.24 | 12.49 | 10.38 | 207.73 | 24 |
|  | **Компот из кураги** | 180 | 0.4 | 0.018 | 22.52 | 91.84 | 110 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **540** | **22.49** | **24.52** | **52.74** | **514.82** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с лимоном** | 180 | 0.08 | 0.01 | 10.2 | 40.5 | 36 |
|  | **Пастила** | 20 | 3.96 | 3.77 | 8.7 | 85.26 | 4 |
| **Итого в полдник** |  | **200** | **4.04** | **3.78** | **18.9** | **125.76** |  |
| **Итого в день** |  |  | **37.5** | **39.76** | **140.99** | **1007.4** |  |