Меню для детей 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 12. Вторник – 17 июня** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный вермишелевый** | 160 | 15.26 | 13.3 | 16 | 142.43 | 20 |
|  | **Чай** | 160 | 4.67 | 4.0 | 19.2 | 131.86 | 83 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 4/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 344 | **23.36** | **23.06** | **59.5** | **384.87** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из лимонов** | 70 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 | 39 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 70 | **0.8** | **0.2** | **7.5** | **35** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соленый огурец** | 22 | 1.16 | 0.83 | 1.8 | 26.82 | 105 |
|  | **Суп картофельный с льезоном на кур.бульоне** | 150 | 5.17 | 5.04 | 8.6 | 100.35 | 25 |
|  | **«Ежики» с мясом под томатным соусом** | 115 | 10.55 | 8.7 | 24.73 | 222.41 | 66 |
|  | **Компот из шиповника** | 150 | 0,12 | 0,12 | 17.91 | 73.20 | 43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 467 | **19.28** | **14.93** | **67.8** | **493.1** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель** | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76 | 45 |
|  | **Булка** | 20 | 1.78 | 4.43 | 17.15 | 112 | 53 |
|  | **Мармелад** | 20 | 0.75 | 5.25 | 8.4 | 81.6 | 135 |
| **Итого в полдник** |  | 280 | **0.2** | **0** | **46** | **186.4** |  |
| **Итого в день** |  |  | **43.64** | **38.19** | **180.8** | **1099.37** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 12. Вторник – 22 марта** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный вермишелевый** | 180 | 15.92 | 13.88 | 16.7 | 252.97 | 20 |
|  | **Чай** | 180 | 4.67 | 4.0 | 19.2 | 131.86 | 83 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 5/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 385 | **24.0** | **23.64** | **60.2** | **495.41** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из лимонов** | 70 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 | 39 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 70 | **0.8** | **0.2** | **7.5** | **35** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соленый огурец** | 27 | 1.23 | 0.88 | 1.91 | 28.45 | 105 |
|  | **Суп рыбный из консервов «Сайра»** | 180 | 6.2 | 6.04 | 10.32 | 120.42 | 25 |
|  | **«Ежики» с мясом под томатным соусом** | 115 | 11.64 | 9.6 | 27.29 | 245.42 | 66 |
|  | **Компот из шиповника** | 150 | 0,14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 502 | **21.49** | **18.9** | **75.77** | **552.45** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель** | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76 | 45 | 45 |
|  | **Булка** | 20 | 1.78 | 4.43 | 17.15 | 112 | 53 | 53 |
|  | **Мармелад** | 20 | 0.75 | 5.25 | 8.4 | 81.6 | 135 | 135 |
| **Итого в полдник** |  | 190 | **0.2** | **0** | **46** | **186.4** |  |
| **Итого в день** |  |  | **46.4** | **42.74** | **189.47** | **1269.26** |  |