Меню для детей 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 13. Среда – 23 апреля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **Вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша жидкая молочная гречневая** | 160 | 7.2 | 7.35 | 25.02 | 173.14 | 58 |
|  | **Чай с лимоном** | 160 | 0,08 | 0 | 8.52 | 34.8 | 36 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9.81 | 93.87 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 345 | **8.86** | **12.59** | **43.35** | **301.81** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из апельсинов** | 70 | 0.02 | 0,02 | 7.47 | 30.23 |  |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 70 | **0.02** | **0,02** | **7.47** | **30.23** |  |
| **Обед** | **Лапша домашняя на курином бульоне** | 150 | 1.33 | 3.04 | 7.16 | 61.35 | 86 |
|  | **Рыба, запеченая под овощами** | 55 | 8.53 | 4.31 | 2.32 | 85.0 | 70 |
|  | **Картофельное пюре** | 125 | 3.23 | 9.6 | 18.86 | 181.5 | 37 |
|  | **Компот из чернослива** | 150 | 0,23 | 0 | 18.6 | 71.28 | 32 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0,36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 510 | **16.32** | **27.15** | **62.21** | **552.69** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 160 | 2,0 | - | 22.0 | 89.04 | 42 |
|  | **Плюшка** | 50 | 5.42 | 3.29 | 36.58 | 198.8 | 57 |
| **Итого в полдник** |  | 210 | **7.42** | **3.29** | **58.58** | **287.84** |  |
| **Итого в день** |  |  | **32.62** | **43.05** | **171.61** | **1172.57** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 13. Среда – 23 апреля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша молочная гречневая** | 180 | 7.2 | 7.35 | 25.02 | 173.14 | 58 |
|  | **Чай с лимоном** | 180 | 0,08 | 0 | 8.52 | 34.8 | 36 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9.81 | 93.87 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 385 | **8.86** | **12.59** | **43.35** | **301.81** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из апельсинов** | 70 | 0.02 | 0,02 | 7.47 | 30.23 |  |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 70 | **0.02** | **0,02** | **7.47** | **30.23** |  |
|  | **Лапша домашняя на курином бульоне** | 180 | 1.59 | 3.65 | 8.59 | 73.62 | 86 |
|  | **Рыба, запеченая под овощами** | 70 | 8.53 | 4.31 | 2.32 | 85.0 | 70 |
|  | **Картофельное пюре** | 145 | 3.44 | 10.24 | 20.11 | 193.6 | 37 |
|  | **Компот из чернослива** | 180 | 0,27 | 0 | 22.32 | 85.53 | 32 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 76.90 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 605 | **17.58** | **28.99** | **73.16** | **617.49** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 180 | 2,0 | - | 22.0 | 89.04 | 45 |
|  | **Плюшка** | 60 | 5.42 | 3.29 | 36.58 | 198.8 | 57 |
| **Итого в полдник** |  | 240 | **7.42** | **3.29** | **58.58** | **287.84** |  |
| **Итого в день** |  |  | **33.88** | **44.89** | **182.56** | **1237.37** |  |