Меню для детей 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 18. Среда – 25 июня** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная** | 160 | 8.73 | 5.77 | 30.24 | 170.37 | 82 |
|  | **Какао с молоком** | 160 | 4.2 | 3.6 | 17.28 | 118,67 | 83 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20/4 | 1.58 | 5.24 | 9.81 | 93.87 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 344 | **14.51** | **14.61** | **57.33** | **382.91** |  |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Апельсин** | 70 | 0.56 | 0.14 | 5.25 | 24.5 | 39 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 70 | **0.56** | **0.14** | **5.25** | **24.5** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бульон из куриного мяса с сухариками** | 150 | 6.54 | 2.94 | 1.10 | 57.36 | 106 |
|  | **Овощное рагу** | 110 | 1,5 | 2.70 | 6.78 | 57.73 | 62 |
|  | **Котлета рыбная** | 55 | 8.02 | 2.14 | 5.21 | 85.1 | 96 |
|  | **Компот из лимонов** | 150 | 0.09 | 0,01 | 16.3 | 63.1 | 41 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0,36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 495 | **18.98** | **8.86** | **42.27** | **323.37** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ватрушка с творогом** | 75 | 13.12 | 7.82 | 41.62 | 287.5 | 59 |
|  | **Чай** | 160 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 | 35 |
| **Итого в полдник** |  | 235 | **13.12** | **7.82** | **55.62** | **344.3** |  |
| **Итого в день** |  |  | **46.63** | **31.31** | **162.69** | **1080.81** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 18. Среда – 25 июня** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная** | 180 | 8.73 | 5.77 | 30.24 | 170.37 | 82 |
|  | **Какао с молоком** | 180 | 4.2 | 3.6 | 17.28 | 118,67 | 83 |
|  | **Булка с маслом** | 20/5 | 1.58 | 5.24 | 9.81 | 93.87 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 385 | **14.51** | **14.61** | **57.33** | **382.91** |  |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Апельсин** | 70 | 0.56 | 0.14 | 5.25 | 24.5 | 39 |
| **Итого 2 завтрак** |  | 70 | **0.56** | **0.14** | **5.25** | **24.5** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бульон из куриного мяса с сухариками** | 180 | 7.85 | 3.53 | 1.33 | 68.84 | 138 |
|  | **Овощное рагу** | 135 | 1,63 | 2.93 | 7.35 | 62.55 | 62 |
|  | **Котлета рыбная** | 70 | 9.50 | 3.05 | 6.65 | 93.75 | 96 |
|  | **Компот из лимонов** | 180 | 0.12 | 0,01 | 16.6 | 65.0 | 41 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0,36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 595 | **21.08** | **9.88** | **43.81** | **347.82** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ватрушка с творогом** | 90 | 13.12 | 7.82 | 41.62 | 287.5 | 59 |
|  | **Чай** | 180 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 | 35 |
| **Итого в полдник** |  | 270 | **13.12** | **7.82** | **55.62** | **344.3** |  |
| **Итого в день** |  |  | **48.73** | **32.33** | **164.23** | **1105.26** |  |