Меню для детей 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 20. Пятница – 25 июля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша манная молочная** | 160 | 6.26 | 10.15 | 24.42 | 212.35 | 95 |
|  | **Чай** | 160 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 | 35 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20/4 | 1.58 | 5.24 | 9.81 | 93.87 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 344 | **7.84** | **15.39** | **48.23** | **363.02** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из апельсинов** | 70 | 0.03 | 0,01 | 7.98 | 31.95 | 106 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **70** | **0.03** | **0.01** | **7.98** | **31.95** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Свежий огурец** | 30 | 2.64 | 3.24 | 0.43 | 57.99 | 68 |
|  | **Рассольник на куринм бульоне** | 150 | 1.29 | 3.61 | 14.09 | 122.19 | 17 |
|  | **Жаркое по-домашнему** | 125 | 15.65 | 16.06 | 12.09 | 255.77 | 64 |
|  | **Компот из изюма** | 150 | 0,52 | - | 15.59 | 60.86 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0,36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 485 | **22.08** | **23.27** | **54.08** | **554.49** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** | 160 | 4.2 | 3.6 | 17.28 | 118.67 | 83 |
|  | **Гренка молочная** | 30 | 2.54 | 3.69 | 9.1 | 78.71 | 127 |
| **Итого в полдник** |  | 190 | **6.74** | **7.29** | **26.38** | **197.38** |  |
| **Итого в день** |  |  | **36.69** | **45.96** | **136.67** | **1146.84** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 20. Пятница – 25 июля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша манная молочная** | 180 | 6.26 | 10.15 | 24.42 | 212.35 | 95 |
|  | **Чай** | 180 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 | 35 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20/5 | 1.58 | 5.24 | 9.81 | 93.87 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 385 | **7.84** | **15.39** | **48.23** | **363.02** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из апельсинов** | 70 | 0.03 | 0,01 | 7.98 | 31.95 | 106 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **70** | **0.03** | **0.01** | **7.98** | **31.95** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Свежий огурец** | 30 | 2.64 | 3.24 | 0.43 | 57.99 | 68 |
|  | **Рассольник на курином бульоне** | 180 | 1.55 | 4.33 | 16.91 | 146.63 | 17 |
|  | **Жаркое по-домашнему** | 135 | 16.68 | 17.11 | 12.88 | 272.29 | 64 |
|  | **Компот из изюма** | 180 | 0,62 | 0 | 18.71 | 73.03 | 38 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0,36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 555 | **23.47** | **25.04** | **60.81** | **607.62** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** | 180 | 4.2 | 3.6 | 17.28 | 118.67 | 83 |
|  | **Гренка молочная** | 30 | 2.54 | 3.69 | 9.1 | 78.71 | 127 |
| **Итого в полдник** |  | 210 | **6.74** | **7.29** | **26.38** | **197.38** |  |
| **Итого в день** |  |  | **38.08** | **47.73** | **143.4** | **1199.97** |  |