Меню для детей 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5. Пятница – 03 июля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша рисовая молочная** | 160 | 4.53 | 5.59 | 26.98 | 176.85 | 71 |
|  | **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 | **6.11** | **10.83** | **50.79** | **327.52** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Апельсин** | 70 | 0.04 | 0 | 8.54 | 33.67 | 106 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 70 | **0.04** | **0** | **8.54** | **33.67** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свеклы с раст.маслом** | 30 | 3.2 | 7.22 | 20.72 | 95.72 | 107 |
|  | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | 150 | 4,99 | 14.27 | 51.12 | 357.12 | 74 |
|  | **Котлета из говяжьего мяса** | 80 | 7.13 | 5.97 | 8.51 | 11.98 | 2 |
|  | **Гречка отварная** | 95 | 4,75 | 4,22 | 29,92 | 180,31 | 115 |
|  | **Соус розовый** | 30 | 0.69 | 1.95 | 3.09 | 31.0 | 55 |
|  | **Компот из яблок и груш** | 150 | 0,12 | 0.12 | 17.91 | 73.20 | 43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 57.68 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 565 | **26.94** | **39.15** | **142.1** | **964.06** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с молоком** | 160 | 5.77 | 5.14 | 9.57 | 107.63 | 47 |
|  | **Вафли** | 20 | 0.52 | 0.98 | 5.73 | 33.26 | 122 |
| **Итого в полдник** |  | 180 | **6.29** | **6.12** | **15.3** | **140.89** |  |
| **Итого в день** |  |  | **39.38** | **56.1** | **216.73** | **1466.14** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5. Пятница – 03 июля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша рисовая молочная** | 180 | 4.53 | 5.59 | 26.98 | 176.85 | 71 |
|  | **Чай** | 180 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 | 35 |
|  | **Булка с маслом** | 20/5 | 1.58 | 5.24 | 9.81 | 93.87 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | 385 | **6.11** | **10.83** | **50.79** | **327.52** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Апельсин** | 70 | 0.04 | 0 | 8.54 | 33.67 | 106 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 70 | **0.04** | **0** | **8.54** | **33.67** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свеклы с растит. маслом** | 40 | 3.2 | 7.22 | 20.72 | 95.72 | 107 |
|  | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | 180 | 5.98 | 17.12 | 61.34 | 428.54 | 74 |
|  | **Котлета из говяжьего мяса** | 100 | 7.13 | 5.97 | 8.51 | 11.98 | 2 |
|  | **Гречка отварная** | 110 | 5.39 | 4.79 | 34.0 | 204.89 | 115 |
|  | **Соус розовый** | 30 | 0.69 | 1.95 | 3.09 | 31.0 | 55 |
|  | **Компот и яблок и груш** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21.5 | 87.84 | 43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 76.90 | 1 |
| **Итого в обед** |  | 670 | **29.36** | **42.56** | **166.04** | **1086.85** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с молоком** | 180 | 5.77 | 5.14 | 9.57 | 107.63 | 47 |
|  | **Вафли** | 20 | 0.52 | 0.98 | 5.73 | 33.26 | 122 |
| **Итого в полдник** |  | 200 | **6.29** | **6.12** | **15.3** | **140.89** |  |
| **Итого в день** |  |  | **41.8** | **59.51** | **240.67** | **1588.93** |  |