Меню для детей 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6. Понедельник – 09 июня** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, г** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая с маслом и сахаром** | 95 | 5,36 | 4.78 | 26.32 | 173.38 | 21 |
|  | **Какао с молоком** | 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** |  | **279** | **11.66** | **12.41** | **55.82** | **333.57** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок** | 70 | 0.05 | 0.007 | 8.55 | 33.67 | 106 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **70** | **0.05** | **0.007** | **8.55** | **33.67** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне** | 150.0 | 1.33 | 2.55 | 8.08 | 62.34 | 123 |
|  | **Голубцы ленивые под розовым соусом** | 120.0 | 10.42 | 9.2 | 11.14 | 169.4 | 69 |
|  | **Компот из шиповника** | 150 | 0.52 | - | 15.59 | 60.86 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **450** | **14.55** | **11.99** | **49.57** | **362.92** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 180 | 0.08 | 0.01 | 10.2 | 40.5 | 36 |
|  | **Оладьи с маслом и сахаром** | 65 | 5.06 | 5.2 | 30.48 | 188.78 | 50 |
| **Итого в полдник** |  | **245** | **5.14** | **5.21** | **30.68** | **229.28** |  |
| **Итого в день** |  |  | **31.4** | **29.62** | **144.62** | **959.44** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6. Понедельник – 09 июня** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **Вес блюда** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая с маслом и сахаром** | 110 | 6.33 | 5.65 | 31.1 | 204.9 | 21 |
|  | **Какао с молоком** | 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** |  | **315** | **12.63** | **13.28** | **60.6** | **365.09** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок** | 100 | 0.05 | 0.007 | 8.55 | 33.67 | 106 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **100** | **0.05** | **0.007** | **8.55** | **33.67** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне** | 180 | 1.6 | 3.06 | 9.69 | 74.81 | 123 |
|  | **Голубцы ленивые под розовым соусом** | 140 | 11.5 | 10.15 | 12.29 | 186.93 | 69 |
|  | **Компот из шиповника** | 180 | 0.62 | - | 18.71 | 73.03 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **530** | **16.0** | **13.45** | **55.45** | **405.09** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 180 | 0.08 | 0.01 | 10.2 | 40.5 | 36 |  |
|  | **Оладьи с маслом и сахаром** | 65 | 5.06 | 5.2 | 30.48 | 188.78 | 50 | 50 |
| **Итого в полдник** |  | **245** | **5.14** | **5.21** | **30.68** | **229.28** |  |
| **Итого в день** |  |  | **33.82** | **31.95** | **155.28** | **1033.13** |  |