Меню для детей 1-3 лет

|  |
| --- |
| **День 7. Вторник – 08 июля** |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **Вес блюда** | **пищевые вещества** | **энергетичес-кая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная**  | 160 | 8.74 | 5.78 | 30.24 | 170.38 | 82 |
|  | **Чай**  | 160 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 | 35 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 4/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | **344** | **10.37** | **9.41** | **54.54** | **766.71** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из апельсинов** | 70 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46 | 39 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **70** | **0.4** | **0.3** | **10.3** | **46** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Свежий огурец** | 19.0 | 1.19 | 0.85 | 1.85 | 27.63 | 105 |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне**  | 150 | 2.57 | 2.0 | 12.54 | 78.44 | 124 |
|  | **Рулет картофельный, с куриным мясом** | 100 | 9.98 | 7.38 | 22.88 | 198.24 | 79 |
|  | **Соус розовый** | 30.0 | 0.5 | 1.75 | 3.5 | 32.75 | 108 |
|  | **Компот из сухофруктов**  | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 38 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **479** | **16.85** | **12.24** | **76.35** | **492.13** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка творожная с рисом** | 100 | 2.34 | 17.84 | 226.58 | 345 | 80 |
|  | **Кисель** | 160 | 2.0 | - | 22.0 | 89.04 | 42 |
| **Итого в полдник** |  | **260** | **6.14** | **19.97** | **262.58** | **516.29** |  |
| **Итого в день** |  |  | **33.76** | **41.92** | **393.77** | **1821.13** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |
| --- |
| **День 7. Вторник – 08 июля** |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **Вес блюда. гр** | **пищевые вещества** | **энергетичес-кая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная**  | 180 | 8.74 | 5.78 | 30.24 | 170.38 | 82 |
|  | **Чай**  | 180 | 0 | 0 | 14.0 | 56.8 | 35 |
|  | **Булка с маслом** | 5/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 114 |
| **Итого в завтрак** |  | **385** | **10.37** | **9.41** | **54.54** | **255.51** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из апельсинов** | 70 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46 | 39 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **70** | **0.4** | **0.3** | **10.3** | **46** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Свежий огурец** | 22.0 | 1.19 | 0.85 | 1.85 | 27.63 | 105 |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне** | 180 | 3.09 | 2.40 | 15.05 | 94.13 | 124 |
|  | **Рулет картофельный, запеченный с вареным куриным мясом** | 115 | 10.69 | 7.91 | 24.52 | 212.4 | 79 |
|  | **Соус розовый** | 30.0 | 0.5 | 1.75 | 3.5 | 32.75 | 108 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.7 | 38 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **557** | **18.15** | **13.17** | **84.66** | **538.93** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка творожная с рисом** | 120 | 25.01 | 19.03 | 24.17 | 368 | 80 |
|  | **Кисель** | 180 | 2.25 | - | 25.2 | 101.88 | 42 |
| **Итого в полдник** |  | **300** | **29.15** | **21.16** | **63.37** | **552.13** |  |
| **Итого в день** |  |  | **57.71** | **43.77** | **212.87** | **1392.57** |  |