Меню для детей 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8. Среда – 09 июля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда. гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша геркулесовая молочная** | 160 | 4.85 | 5.74 | 24.42 | 168.3 | 60 |
|  | **Чай** | 160 | 0.08 | 0.01 | 10.2 | 40.5 | 36 |
|  | **Булка с маслом** | 4/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 3 |
| **Итого в завтрак** |  | **344** | **6.56** | **9.38** | **44.92** | **237.13** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из лимонов** | 70 | 0.03 | 0.03 | 7.35 | 33 | 39 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **70** | **0.03** | **0.03** | **7.35** | **33** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп манный на курином бульоне с сухариками** | 150 | 4.95 | 4.64 | 14.43 | 113.48 | 109 |
|  | **Рулет рыбный, запеченый с овощами** | 65 | 13.15 | 0.51 | 0.58 | 60 | 51 |
|  | **Овощное рагу** | 110 | 1.58 | 2.83 | 7.08 | 60.17 | 62 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.20 | 43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **505** | **22.08** | **8.34** | **54.76** | **377.17** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | 160 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 34 |
|  | **Булочка «Веснушка »** | 60 | 5.46 | 4.28 | 33.46 | 194.6 | 90 |
| **Итого в полдник** |  | **220** | **8.31** | **6.69** | **47.82** | **285.6** |  |
| **Итого в день** |  |  | **36.98** | **24.44** | **154.85** | **932.9** |  |

Меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8. Среда – 09 июля** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда,гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша геркулесовая молочная** | 180 | 4.85 | 5.74 | 24.42 | 168.3 | 60 |
|  | **Чай** | 180 | 0.08 | 0.01 | 10.2 | 40.5 | 36 |
|  | **Булка с маслом** | 5/20 | 1.63 | 3.63 | 10.3 | 28.33 | 3 |
| **Итого в завтрак** |  | **385** | **6.56** | **9.38** | **44.92** | **237.13** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из лимонов** | 70 | 0.03 | 0.03 | 7.35 | 33 | 39 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | **70** | **0.03** | **0.03** | **7.35** | **33** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп манный на курином бульоне с сухариками** | 180 | 5.94 | 5.57 | 17.32 | 136.18 | 109 |
|  | **Рулет рыбный, запеченый с овощами** | 85 | 14.04 | 0.54 | 0.62 | 64 | 51 |
|  | **Овощное рагу** | 130 | 1.71 | 3.06 | 7.65 | 64.98 | 62 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 43 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | 1 |
| **Итого в обед** |  | **605** | **24.11** | **9.55** | **61.84** | **423.32** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 34 |
|  | **Булочка «Веснушка »** | 60 | 5.46 | 4.28 | 33.46 | 194.6 | 90 |
| **Итого в полдник** |  | **240** | **8.31** | **6.69** | **47.82** | **285.6** |  |
| **Итого в день** |  |  | **39.01** | **25.65** | **121.93** | **979.05** |  |