

## Меню на 22.04.2024.

| с 1 до 3 лет                           | День 6                         |           |                  |              |               |                         |             |
|--|--------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                | Каша гречневая молочная жидкая | 150       | 5,1              | 6,1          | 23,3          | 184,3                   | 30          |
|  | Кофейный напиток               | 150       | 2,2              | 2            | 10,6          | 70                      | 66          |
|  | Бутерброд с маслом             | 30/4      | 2,4              | 6,2          | 14,62         | 136                     | 61          |
| <b>Итог за завтрак</b>                 |                                |           | <b>9,7</b>       | <b>14,3</b>  | <b>48,52</b>  | <b>390,3</b>            |             |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый                  | 150       | 0,75             | 0,15         | 15,15         | 69                      | 63          |
| <b>Итог за второй завтрак</b>          |                                |           | <b>0,75</b>      | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>               |             |
| Обед                                   | Суп рыбный                     | 150       | 5,91             | 2,9          | 9,09          | 86,1                    | 95          |
|  | Бефстроганов из мяса           | 160       | 9,82             | 11,45        | 2,91          | 153,76                  | 148         |
|  | Макароны отварные              | 120       | 4,1              | 0,5          | 21,3          | 106,3                   | 14          |
|  | Свежий помидор                 | 40        | 0,5              | 1,7          | 2,5           | 26,7                    | 69          |
|  | Хлеб ржаной                    | 20        | 1,5              | 0,3          | 8             | 50                      | 5           |
|  | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,9              | 1            | 9             | 53                      | 7           |
| <b>Итог за обед</b>                    |                                |           | <b>23,97</b>     | <b>16,2</b>  | <b>71,68</b>  | <b>537,96</b>           |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Рагу овощное                   | 150       | 2,23             | 4,04         | 10,16         | 86,67                   | 77          |
|  | Напиток из шиповника           | 150       | 0,18             | 0,08         | 13,75         | 75                      | 256         |
|  | Хлеб пшеничный                 | 30        | 4,5              | 1            | 11            | 76                      | 7           |
|  | Вафли                          | 25        | 3,8              | 4,9          | 37,2          | 208,5                   | 42          |
| <b>Итог за ужин</b>                    |                                |           | <b>10,71</b>     | <b>10,02</b> | <b>72,11</b>  | <b>446,17</b>           |             |
| <b>Итог за день</b>                    |                                |           | <b>45,13</b>     | <b>40,67</b> | <b>207,46</b> | <b>1443,43</b>          |             |

## Меню на 22.04.2024.

| с 3 до 7 лет                           |                                | День 6    |                  |               |                |                         |             |
|--|--------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                |           | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                                | Каша гречневая молочная жидкая | 200       | 7,8              | 9,5           | 35,8           | 283,6                   | 30          |
|  | Кофейный напиток               | 200       | 2,808            | 2,394         | 12,762         | 84                      | 66          |
|  | Бутерброд с маслом             | 30/5      | 1,4              | 14,6          | 8,7            | 172,4                   | 61          |
| <b>Итог за завтрак</b>                 |                                |           | <b>12,008</b>    | <b>26,494</b> | <b>57,262</b>  | <b>540</b>              |             |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый                  | 180       | 1                | 0,2           | 20,2           | 92                      | 63          |
| <b>Итог за второй завтрак</b>          |                                |           | <b>1</b>         | <b>0,2</b>    | <b>20,2</b>    | <b>92</b>               |             |
| Обед                                   | Суп рыбный                     | 200       | 7,09             | 3,47          | 10,91          | 103,3                   | 95          |
|  | Бефстроганов из мяса           | 180       | 11,95            | 14,86         | 4,24           | 198,04                  | 148         |
|  | Макароны отварные              | 150       | 4,9              | 0,6           | 25,2           | 125,6                   | 14          |
|  | Свежий помидор                 | 50        | 0,48             | 0,06          | 1,5            | 8,4                     | 69          |
|  | Компот из сухофруктов          | 200       | 0,45             | 0             | 24,3           | 99                      | 62          |
|  | Хлеб ржаной                    | 25        | 2                | 0,7           | 10             | 61                      | 5           |
|  | Хлеб пшеничный                 | 25        | 2,3              | 1             | 11,3           | 64,5                    | 7           |
| <b>Итог за обед</b>                    |                                |           | <b>29,17</b>     | <b>20,69</b>  | <b>87,45</b>   | <b>659,84</b>           |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Рагу овощное                   | 180       | 2,67             | 4,82          | 12,19          | 104                     | 77          |
|  | Напиток из шиповника           | 200       | 0,24             | 0,1           | 18,33          | 100                     | 256         |
|  | Хлеб пшеничный                 | 50        | 6,7              | 1,5           | 15             | 108                     | 7           |
|  | Вафли                          | 30        | 3,8              | 4,9           | 37,2           | 208,5                   | 42          |
| <b>Итог за ужин</b>                    |                                |           | <b>13,41</b>     | <b>11,32</b>  | <b>82,72</b>   | <b>520,5</b>            |             |
| <b>Итог за день</b>                    |                                |           | <b>55,588</b>    | <b>58,704</b> | <b>247,632</b> | <b>1812,34</b>          |             |