

**Меню на 17.03.2025.**

| с 1 до 3 лет                           | День 1                                |                    |              |                  |               |               |                         |             |
|--|---------------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  | Прием пищи                            | Наименование блюда | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                       |                    |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                | Каша геркулесовая молочная            | 150                | 2,57         | 8,51             | 15,16         | 188,76        | 58                      |             |
|  | 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>7,17</b>  | <b>16,71</b>     | <b>40,38</b>  | <b>394,76</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 – уха                             | 150                | 4,25         | 2,15             | 15,95         | 85,85         | 67                      |             |
|  | Запеканка капустная с говядиной       | 170                | 18,4         | 17,2             | 7,9           | 260,2         | 152                     |             |
|  | Соус сметанный                        | 20                 | 0,3          | 3,37             | 4,08          | 30            | 226                     |             |
|  | Компот из сухофруктов                 | 150                | 0,32         | 0                | 15,8          | 68,44         | 9                       |             |
|  | 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>26,67</b> | <b>24,02</b>     | <b>60,73</b>  | <b>547,49</b> |                         |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка из круп с молоком сгущенным | 100/30             | 12,8         | 11,5             | 31,13         | 343,27        | 117                     |             |
|  | Кондитерские изделия                  | 50                 | 3,8          | 4,9              | 37,2          | 208,5         | 42                      |             |
|  | Чай с сахаром                         | 150                | 0            | 0                | 12            | 44,88         | 74                      |             |
| <b>Итог за ужин</b>                    |                                       |                    | <b>16,6</b>  | <b>16,4</b>      | <b>80,33</b>  | <b>596,65</b> |                         |             |
| <b>Итог за день</b>                    |                                       |                    | <b>51,19</b> | <b>57,28</b>     | <b>196,59</b> | <b>1607,9</b> |                         |             |

**Меню на 17.03.2025.**

| с 3 до 7 лет                           | День 1                                |           |                  |               |                |                         |             |
|--|---------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|  | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                       |           | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                                | Каша геркулесовая молочная            | 200       | 7,2              | 9,4           | 28,8           | 228,4                   | 58          |
|  | 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>Итого за завтрак</b>                |                                       |           | <b>11,408</b>    | <b>26,394</b> | <b>50,262</b>  | <b>484,8</b>            |             |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый                         | 200       | 1                | 0,2           | 20,2           | 92                      | 63          |
| <b>Итого за второй завтрак</b>         |                                       |           | <b>1</b>         | <b>0,2</b>    | <b>20,2</b>    | <b>92</b>               |             |
| Обед                                   | Суп – уха                             | 250       | 5,3              | 6,5           | 25,3           | 150,3                   | 41          |
|  | Запеканка капустная с говядиной       | 200       | 24,5             | 23            | 10,5           | 347                     | 32          |
|  | Соус сметанный                        | 30        | 0,45             | 5,06          | 1,62           | 45                      | 226         |
|  | 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>Итого за обед</b>                   |                                       |           | <b>35</b>        | <b>36,26</b>  | <b>83,02</b>   | <b>766,8</b>            |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка из круп с молоком сгущенным | 140/40    | 19,6             | 16,7          | 43,1           | 475,3                   | 117         |
|  | Кондитерские изделия                  | 50        | 3,8              | 4,9           | 37,2           | 208,5                   | 42          |
|  | Чай с сахаром                         | 180       | 0,1              | 0             | 13,5           | 54                      | 74          |
| <b>Итого за ужин</b>                   |                                       |           | <b>23,5</b>      | <b>21,6</b>   | <b>93,8</b>    | <b>737,8</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                   |                                       |           | <b>70,908</b>    | <b>84,454</b> | <b>247,282</b> | <b>2081,4</b>           |             |