

Ежедневное меню до 3 лет на 14.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
Неделя I	1 ДЕНЬ			

<u>Завтрак</u> <u>(435р.)</u>	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150	4,65	7,21	32,5	188,4
	Кака она сгущенном молоке	180	5,04	3,44	16,24	91,92
	Печенье с повидлом	25	2,16	6	13,44	115,68
		16	0	0	6,5	3,25
<u>2 завтрак</u> <u>(100 гр.)</u>	Сок фруктовый	90	0,5	0,1	10,1	46,00
<u>Обед</u> <u>(570гр.)</u>	Суп вермишелевый с картофелем и мясом мяса	180	4,757	6,84	20,134	134,79
	Овощное рагу с мясом	120	11,3	11,7	22,1	194,28
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,19	0	15,35	62,15
	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	68,32
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(375гр.)</u>	Макароны с сыром и маслом	120	6,86	11,4	28,95	199,83
	Кисель плодово-ягодный	180	0,255	0,05	19,59	77,17
	Булка с маслом	33/5	3,04	0,32	19,68	93,8
			0,05	4,15	0,05	37,5
ИТОГО			41,44	51,69	204,63	1313,09

Ежедневное меню с 3 лет на 14.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
Неделя I	1 ДЕНЬ			

<u>Завтрак</u> <u>(435гр.)</u>	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	200	4,65	7,21	32,5	188,4
	Какао на сгущенном молоке	200	5,04	3,44	16,24	91,92
	Печенье с повидлом	30	2,16	6	13,44	115,68
		5	0	0	6,5	3,25
<u>2 завтрак</u> <u>(100 гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00
<u>Обед</u> <u>(570гр.)</u>	Суп вермишелевый с картофелем и мясом мяса	200	4,757	6,84	20,134	134,79
	Овощное рагу с мясом	130	11,3	11,7	22,1	194,28
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,19	0	15,35	62,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(375гр.)</u>	Макароны с сыром и маслом	130	6,86	11,4	28,95	199,83
	Кисель плодово-ягодный	200	0,255	0,05	19,59	77,17
	Булка с маслом	40/5	3,04	0,32	19,68	93,8
			0,05	4,15	0,05	37,5
ИТОГО			41,44	51,69	204,63	1313,09