

Ежедневное меню до 3 лет на 16.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
Неделя I	3 ДЕНЬ			

<u>Завтрак</u> <u>(365гр.)</u>	Омлет	90	10,56	18,96	2,136	221,64
	Консервированная кукуруза	40	0,93	0,06	1,95	12,06
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	13,5	55,1
	Булка с сыром	32	2,28	0,24	14,76	70,35
		10	1,3	1,4	0	17,2
<u>2 завтрак</u> <u>(100гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан)	60/50	0,5	0,1	10,1	46,00
<u>Обед</u> <u>(540гр.)</u>	Весенний салат (огурец, помидор)	35	0,324	1,845	1,038	22,125
	Свекольник с куриным мясом	180	2,71	8,571	13,534	150,46
	Плов с курицей	120	11,16	8,1	23,58	197,00
	Компот яблочный с лимоном	180	0	0	45,46	70,11
	Хлеб ржаной	31	1,98	0,36	10,02	51,24
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(360гр.)</u>	Молочная вермишель	150	3,5	2,6	32,6	166,5
	Какао с молоком	180	6,3	5,2	31,00	185,00
	Вафля	20	2,28	0,24	14,76	70,35
<u>ИТОГО</u>			43,324	47,7	214,44	1335,14

Ежедневное меню с 3 лет на 16.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
Неделя I	3 ДЕНЬ			

<u>Завтрак</u> <u>(415гр.)</u>	Омлет	100	11,44	20,54	2,314	240,11
	Консервированная кукуруза	40	1,55	0,1	3,25	20,1
	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15,0	61,2
	Булка с сыром	32	3,04	0,32	19,68	93,8
		15	1,3	1,4	0	17,2
<u>2 завтрак</u> <u>(100гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан)	84/60	0,5	0,1	10,1	46,00
<u>Обед</u> <u>(610гр.)</u>	Весенний салат (огурец, помидор)	40	0,54	3,075	1,73	36,88
	Свекольник с куриным мясом	200	3,054	9,52	13,542	167,18
	Плов с курицей	130	11,8	8,8	21,9	313,5
	Компот яблочный с лимоном	200	0	0	50,51	77,9
	Хлеб ржаной	31	2,64	0,48	13,36	68,32
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(430гр.)</u>	Молочная вермишель	200	4,6	3,4	43,4	222,00
	Какао с молоком	200	7	5,8	34,4	205,6
	Вафля	23	2,16	6	13,44	115,68
<u>ИТОГО</u>			49,624	59,54	239,4	1685,5