

Меню на 25 ноября 2024 годаДень: понедельникСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060	1,000	№390
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
Итого за завтрак		330	9,831	13,732	55,190	410,123	2,515	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,232	1,539	24,270	115,913	13,000	
ОБЕД	Салат луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666	0,746	№26
	Борщ красный со сметаной на м/б	150	1,353	2,344	10,385	65,456	20,470	№43
	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	№57
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		530	15,572	18,735	74,805	527,144	88,784	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи тушеные	170	2,696	4,590	20,120	127,543	43,650	№123
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		390	5,536	6,170	57,756	300,530	43,71	
Итого за день:		1445,00	33,171	40,176	212,021	1353,414	148,009	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

Меню на 25 ноября 2024 года*День: понедельник**Сезон: осенне-зимний**Возрастная категория: от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	<i>200</i>	<i>7,070</i>	<i>7,520</i>	<i>35,300</i>	<i>286,210</i>	<i>1,500</i>	<i>№390</i>
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	<i>180</i>	<i>3,405</i>	<i>2,995</i>	<i>18,670</i>	<i>110,590</i>	<i>1,760</i>	<i>№151</i>
	<i>Батон, масло, сыр</i>	<i>30/5/8</i>	<i>3,222</i>	<i>6,325</i>	<i>15,460</i>	<i>127,791</i>	<i>0,066</i>	<i>№1</i>
Итого за завтрак		<i>423</i>	<i>13,697</i>	<i>16,840</i>	<i>69,430</i>	<i>524,591</i>	<i>3,326</i>	
2-ой ЗАВТРАК	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	<i>100</i>	<i>1,560</i>	<i>1,620</i>	<i>9,600</i>	<i>54,640</i>	<i>10</i>	<i>№144</i>
	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	<i>100</i>	<i>0,750</i>	<i>0,000</i>	<i>15,150</i>	<i>64,005</i>	<i>4,500</i>	<i>№399</i>
Итого за 2-ой завтрак		<i>200</i>	<i>2,310</i>	<i>1,620</i>	<i>24,750</i>	<i>118,645</i>	<i>14,5</i>	
ОБЕД	<i>Салат луковый</i>	<i>30</i>	<i>0,399</i>	<i>2,700</i>	<i>2,100</i>	<i>33,999</i>	<i>1,119</i>	<i>№26</i>
	<i>Борщ красный со сметаной</i>	<i>250</i>	<i>2,292</i>	<i>4,691</i>	<i>17,693</i>	<i>117,740</i>	<i>34,190</i>	<i>№43</i>
	<i>Плов из кур</i>	<i>200</i>	<i>13,385</i>	<i>19,109</i>	<i>36,100</i>	<i>360,897</i>	<i>3,852</i>	<i>№57</i>
	<i>Компот из шиповника</i>	<i>150</i>	<i>0,125</i>	<i>0,060</i>	<i>14,220</i>	<i>54,366</i>	<i>65,000</i>	<i>№158</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,070</i>	<i>0,850</i>	<i>16,740</i>	<i>97,500</i>	<i>0,000</i>	<i>№147</i>
	<i>ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,543</i>	<i>0,918</i>	<i>10,020</i>	<i>52,014</i>	<i>0,000</i>	<i>№149</i>
Итого за обед		<i>700</i>	<i>20,814</i>	<i>28,328</i>	<i>96,873</i>	<i>716,516</i>	<i>104,161</i>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Овощи тушеные</i>	<i>200</i>	<i>3,120</i>	<i>5,562</i>	<i>23,380</i>	<i>150,210</i>	<i>50,650</i>	<i>№123</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,156</i>	<i>0,000</i>	<i>14,040</i>	<i>53,274</i>	<i>0,100</i>	<i>№152</i>
	<i>Батон нарезной</i>	<i>30</i>	<i>2,280</i>	<i>0,960</i>	<i>15,000</i>	<i>77,760</i>	<i>0,000</i>	<i>№159</i>
	<i>Пряники</i>	<i>40</i>	<i>2,360</i>	<i>1,880</i>	<i>30,000</i>	<i>146,400</i>	<i>0,000</i>	<i>№151</i>
Итого за уплотненный полдник		<i>470</i>	<i>7,916</i>	<i>8,402</i>	<i>82,420</i>	<i>427,644</i>	<i>50,75</i>	
Итого за день:		<i>1793,00</i>	<i>44,737</i>	<i>55,190</i>	<i>273,473</i>	<i>1787,396</i>	<i>172,737</i>	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.