

МЕНЮ
На 06 августа 2025 года

Ранний возраст (с 1 года до 3х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	84
	Чай сладкий	150	0,9	0	9,75	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				276,87	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курами и сметаной	150/15/5	3,95	5,54	6,66	88	56
	Печень говяжья, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,98	12,68	4,59	189	163
	Макароны отварные	50	2,5	2,1	11,75	71	194
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	12,96	67,66	1
Итого за обед		510				511,66	
Полдник	Омлет натуральный	120	4,76	9,07	2,01	99	157
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Хлеб пшеничный	20	1,5	58	10,1	51,62	1
Итого за полдник		290				234,62	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,18	5,62	5,26	112	144
	Компот из сухофруктов	150	1,02	0	21,77	87	233
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,6	64	
	Фрукты свежие	95	0	0	4,6	46	
Итого за ужин		385				309	
						1418,15	

Заведующий _____
Калькулятор _____

/Г.В. Локтева /
О.В. Егорова /

На 06 августа 2025 года
Старший возраст (с 3х лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Чай сладкий	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				385,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курами и сметаной	200/15/10	7,06	2,28	9,23	91	56
	Печень говяжья, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,98	12,68	4,59	189	163
	Макароны отварные	100	3,9	4,1	23,5	141	194
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		655				620,58	
Полдник	Омлет натуральный	150	6,27	7,27	2,53	100	157
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	71	1
Итого за полдник		360				281	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/70	14,52	8,03	7,51	160	144
	Компот из сухофруктов	200	1,36	0	29,02	116	233
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,6	64	
	Фрукты свежие	100	0	0	4,6	46	
Итого за ужин		480				386	
						1758,68	

Заведующий _____ /Г.В. Локтева /
Калькулятор _____ / О.В. Егорова /