

МЕНЮ
На 30 апреля 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 с сладкий с лимоном	150	0,09	0	12,5	47	260
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125
Итого за завтрак		332,5				318,6	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0,1	10,1	48	
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
	Вафли	20	1,96	1,72	15,36	72,6	607
Итого за полдник		310				307,22	
<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	
						1494,48	

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

На 30апреля 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 с сахаром и лимоном	180	0,2	0	11,97	47	260
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	125
Итого за завтрак		423				434,7	
2 завтрак	Свежий фрукт	100	0.5	0,1	10,1	48	
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
	Вафли	50	4,9	4,30	38,40	181,50	607
Итого за полдник		410				462,5	
<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	
						1951,78	

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