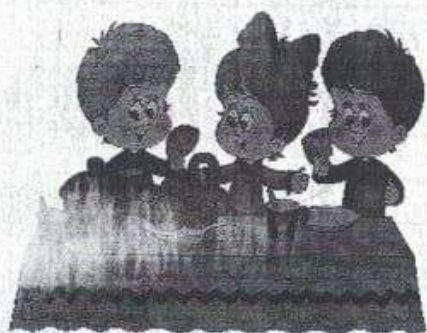




# МЕНЮ

«29» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2025г.

Возрастная категория от 1,5 года до 3 лет/ 3-7 лет

| Прием<br>пищи      | Наименование<br>блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Энергет<br>ич.<br>ценнос<br>ть | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                    |                                                       |              | Белки            | Жиры | Углево<br>ды |                                |                    |
| Неделя 2           |                                                       |              |                  |      |              |                                |                    |
| День 4             |                                                       |              |                  |      |              |                                |                    |
| Завтрак            | Суп молочный с<br>крупой (рисовой)                    | 150          | 3,5              | 5,0  | 12,5         | 105,8                          | 101                |
|                    |                                                       | 180          | 4,3              | 4,9  | 16,5         | 132,5                          | 101                |
|                    | Какао с молоком                                       | 180          | 2,9              | 2,8  | 11,3         | 88,9                           | 416                |
|                    |                                                       | 200          | 3,3              | 3,2  | 12,5         | 99,2                           | 416                |
|                    | Бутерброд с<br>сыром                                  | 25           | 1,6              | 5,4  | 7,8          | 91,2                           | 3                  |
|                    |                                                       | 30           | 2,1              | 5,9  | 9,0          | 106,2                          | 3                  |
| Итого за завтрак   |                                                       | 355          | 8,0              | 13,2 | 31,6         | 285,9                          |                    |
|                    |                                                       | 410          | 9,7              | 14,0 | 38,0         | 337,9                          |                    |
| 2 завтрак          | Фрукты свежие<br>(по сезону)                          | 100          | 0,45             | 0,42 | 10,5         | 72,6                           | 400,00             |
|                    |                                                       | 100          | 0,45             | 0,42 | 10,5         | 72,6                           | 400,00             |
| Итого за 2 завтрак |                                                       | 100          | 0,45             | 0,42 | 10,5         | 72,6                           |                    |
|                    |                                                       | 100          | 0,45             | 0,42 | 10,5         | 72,6                           |                    |
| Обед               | Консервы<br>овощные (икра<br>кабачковая)              | 40           | 0,8              | 3,2  | 2,8          | 46,2                           | 50                 |
|                    |                                                       | 60           | 0,9              | 7    | 2,8          | 86,1                           | 50                 |
|                    | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем, сме<br>таной | 180          | 1,6              | 2,5  | 8,5          | 57,7                           | 110                |
|                    |                                                       | 180          | 1,6              | 2,5  | 8,5          | 57,7                           | 110                |
|                    | Картофель<br>тушеный с<br>мясом                       | 180          | 16               | 21,7 | 21,3         | 285,4                          | 133                |
|                    |                                                       | 200          | 17,1             | 23,4 | 23,6         | 395,6                          | 133                |



|                  |                                 |     |       |       |       |        |     |
|------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
|                  | Компот из<br>сушеных<br>фруктов | 150 | 0,2   | 0,0   | 13,9  | 54,9   | 394 |
|                  |                                 | 200 | 0,3   | 0,0   | 18,0  | 71,0   | 394 |
|                  | Хлеб ржаной                     | 25  | 0,9   | 0,3   | 11,5  | 40,0   |     |
|                  |                                 | 30  | 1,1   | 0,4   | 13,8  | 48,0   |     |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 15  | 0,7   | 0,1   | 9,0   | 34,3   |     |
|                  |                                 | 20  | 0,9   | 0,2   | 12    | 45,7   |     |
| Итого за обед    |                                 | 590 | 20,20 | 27,8  | 67,0  | 518,5  |     |
|                  |                                 | 690 | 21,90 | 33,5  | 78,7  | 704,1  |     |
| Полдник          | Кондитерские<br>изделия         | 25  | 0,4   | 0,6   | 21,1  | 88,5   |     |
|                  |                                 | 50  | 0,8   | 1,2   | 42,3  | 177    |     |
|                  | Кисломолочный<br>продукт        | 180 | 4,3   | 4,5   | 8,1   | 89,1   | 420 |
|                  |                                 | 200 | 4,8   | 5     | 9     | 99     | 420 |
| Итого за полдник |                                 | 205 | 4,7   | 5,1   | 29,2  | 177,6  |     |
|                  |                                 | 250 | 5,6   | 6,2   | 51,3  | 276,0  |     |
| Ужин             | Рыба запеченная<br>в омлете     | 180 | 13,1  | 5,3   | 4,6   | 147,9  | 249 |
|                  |                                 | 180 | 12,9  | 5,1   | 4,3   | 143,7  | 249 |
|                  | Чай с сахаром                   | 180 | 0     | 0     | 8,6   | 37,0   | 686 |
|                  |                                 | 200 | 0     | 0     | 9,6   | 41,8   | 686 |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 15  | 0,7   | 0,1   | 9,0   | 34,3   |     |
|                  |                                 | 20  | 0,9   | 0,2   | 12,0  | 45,7   |     |
|                  | Хлеб ржаной                     | 15  | 0,5   | 0,2   | 6,9   | 24,0   |     |
|                  |                                 | 20  | 0,7   | 0,2   | 9,2   | 32,0   |     |
| Итого ужин       |                                 | 430 | 14,6  | 5,6   | 29,7  | 247,2  |     |
|                  |                                 | 480 | 15,0  | 5,6   | 36,0  | 269,2  |     |
| Итого за 4 день  |                                 |     | 47,95 | 52,12 | 168,0 | 1301,8 |     |
|                  |                                 |     | 52,65 | 59,72 | 214,5 | 1659,8 |     |

