

Меню на 23.04.2025 г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г всего	Жиры , г всего	Углево- -ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепт уры
День: 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным "Полезная"	145	4,61	4,25	16,06	125,06	0,6525	ТТК
	Батон	15	1,00	3,64	7,19	29,51	0	15/1
	Печенье	10	0,70	1,40	6,90	43,00	0	
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	12,50	89,00	0,03	263
	Итого за прием		9,01	11,59	42,66	286,57	0,68	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,45	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,45	
Обед	Свекла отварная(кубиками)	40	0,80	4,00	14,20	41,33	0,87	ТТК
	Суп с перловой крупой и сметаной	170	1,87	2,09	11,87	77,04	6,171	20/1
	Капуста тушеная с мясом говядины	180	5,33	6,22	8,44	246,88	17,929	80;48
	Компот из кураги и изюма	150	0,33	5,83	19,33	61,67	0,3	196
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0	253
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Итого за прием		10,57	18,45	67,80	487,07	25,27	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	160	2,39	3,24	17,28	106,05	16,948	76
	Рыба, припущенная с овощами	130	10,64	4,79	4,86	137,14	4,8286	156
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	6,75	26,10	0	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,02	29,40	0	
	Напиток из лимона	150	0,08	0,00	9,00	59,167	2,8333	ТТК 41
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		16,29	8,78	60,96	423,86	39,11	
						1280,5		
	Итого за день		38,47	42,01	182,41	1	65,51	

Меню на 23.04.2025 г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г всего	Жиры , г всего	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепт уры
День: 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным "Полезная"	175	5,56	5,13	19,39	150,94	0,7875	ТТК
	Батон	20	1,54	5,60	11,07	45,40	0	15/1
	Печенье	15	1,05	2,10	10,35	64,50	0	
	Чай с молоком	200	3,00	2,56	13,89	98,89	0,0333	263
	Итого за прием		11,15	15,38	54,69	359,73	0,82	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Свекла отварная(кубиками)	60	1,20	6,00	21,30	62,00	1,30	ТТК
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2,20	2,46	13,96	90,64	7,26	20/1
	Капуста тушеная с мясом говядины	230	8,09	7,95	10,78	315,45	22,909	80;48
	Компот из кураги и изюма	200	0,44	7,78	25,78	82,22	0,4	196
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,18	9,80	42,80	0	253
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0	
	Итого за прием		14,91	24,59	90,44	630,52	31,87	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	180	3,72	5,04	26,92	165,20	26,4	ТТК
	Рыба, припущенная с овощами	140	12,54	5,15	5,23	147,69	5,2	76
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,23	11,25	43,50	0	156
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,02	36,75	0	
	Напиток из лимона	200	0,11	0,00	12,00	78,889	3,7778	ТТК 41
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		20,69	11,09	80,47	538,03	49,88	
Итого за день			49,61	54,58	237,70	1619,5	7	83,06