

« 28 » 04 20 25 г.

МЕНЮ



1 неделя, понедельник (1 день)

Возрастная категория: 1,5-3 лет							
Прием пищи	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 1, 1 неделя							
Завтрак							
Каша жидкая молочная	130	4,52	3,89	14,00	109,13	0,520	15
Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	0,312	36
Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	0,045	3
Итого	354	10,20	9,12	37,43	272,80	0,877	
2 завтрак							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,60	3,00	4,28	54,52	0,700	8,9
Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	0,700	
Обед							
Маринад овощной	40	0,49	4,44	3,75	56,88	0,980	4
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3,09	3,42	7,80	74,32	9,238	5
Плов с мясом	130	12,51	10,14	23,63	235,65	0,624	6
Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	2,400	22
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	ГП
Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	ГП
Итого	565	18,32	18,40	63,66	494,77	13,242	
Уплотненный полдник							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	0,936	8,9
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, мармелад, зефир)	30	0,84	1,00	23,20	106,20	0,000	ГП
Овощи натуральные соленные или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	18
Тефтели рыбные	60	7,44	3,85	4,77	83,48	0,483	82
Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	8,248	32
Сок фруктовый	160	1,60	0,16	4,64	28,80	16,000	ГП
Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	ГП
Итого	620	19,93	11,98	75,69	494,93	27,127	
Итого за день	1639	51,05	42,50	181,06	1317,02	41,99	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 500 г.