

понедельник 03.03.2025 меню с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150/2	2,85	5,01	19,23	133	№185 стр.195
	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	№396 стр. 313
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		345	7,45	21,47	49,35	353	
2-й завтрак	фрукты свежие	100	0,4		10	40,3	№ 368 стр.300
итого за 2-й завтрак		100	0,4		10	40,3	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,7	8,6	55	№80 стр.132
	Тефтели мясные из говядины	60	8,14	9,04	10,30	155	№287 стр.259
	макароны с маслом	125	6,3	4,2	28,5	177	№166 стр.182
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304

	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		525	18,71	15,35	81,8	544,2	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	Консервы овощные	68	0,7	3,15	5,08	66	
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за полдник		398	17,76	23,33	77,29	533,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,23	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1528	44,3	49	175	1336,7	

вторник 04.03.2025 меню с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150/5	1,64	3,82	16,9	109	№185 стр. 195
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Бутерброд с маслом	#####	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.96
итого за завтрак		345	9,02	13,03	42,77	325	
2-й завтрак							
итого за 2-й завтрак		200	0,9		15	97	
ОБЕД	Борщ капустой и картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	615	№57 стр.121
	Биточки из мяса говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	№282 стр. 256
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 321 стр. 280

	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		560	15,94	14,26	69,07	427,07	
ПОЛДНИК	вареники ленивые из творога	125/15	14	9,7	22,42	353	№ 239 стр. 230
	Кефир	180	5,25	5,22	7,56	92	№401 стр. 316
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за полдник		375	23,54	20,07	75,28	686,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,23	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1645	42,3	40,7	155	1291,27	

среда 05.03.2025 меню с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,48	12,8	106,3	№94 стр. 138
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№395 стр.314
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		340	9,27	13,66	38,05	312,3	
2-й завтрак							
итого за 2-й завтрак		100	0,4		10	40,3	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	11,61	1,7	10,2	62,85	№82 стр. 133
	Котлета рубленая из птицы	60	8,89	9,26	5,95	139	№ 305 стр.271

	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,46	79	№ 132 стр. 156
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,6	92,7	№382 стр. 307
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		500	15,54	15,11	61,81	445,95	
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с печенью (мясом)	125	7,64	3,91	20,36	147	№291 стр. 261
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за полдник		315	11,83	7,63	40,13	278,1	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,23	0,16	14,25	63,6	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	1420	41,7	37,5	174	1100	
---------------------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	--

четверг 06.03.2025 меню с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150/5	3,31	3,95	25,2	150	№185 стр. 195
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№397 стр.314
	Бутерброд с маслом	45	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.96
итого за завтрак		345	11,19	13,55	52,72	378	
2-й завтрак							
итого за 2-й завтрак		200	0,9		15	97	

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	1,33	4,9	5,4	72	№67 стр.126
	Шницель рыбный с маслом сливочным	60/5	8,98	2,68	5,84	84	№258 стр. 241
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 321 стр. 280
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		565	15,84	11,83	63,03	427,57	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблочным повидлом	125/15	15,4	10,7	30,2	320	№235 стр. 227
	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	

итого за полдник		345	19,73	15,86	82,49	589,6	
УЖИН	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	№ 400 стр. 315
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	5,81	4,23	14,88	120,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1620	49,7	41,6	141,1	1305,2	

пятница 07.03.2025 меню с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,1	109	№93 стр.138
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№395 стр.314

	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		340	9,1	13,46	39,35	315	
2-й завтрак							
итого за 2-й завтрак		125	3,5	2,5	11,8	83	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,8	№81 стр. 133
	Биточки из мяса говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	№282 стр. 256
	Икра свекольная	120	2,81	5,51	0,31	120	№ 54 стр. 117
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		520	17,67	16,76	63,41	479	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	

итого за полдник		400	15,21	18,23	35,55	415,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,23	0,16	14,29	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1550	37,2	44,33	143,6	1139,2	