

## Меню на 30.05.2025

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

|                  | Наименование блюда                                    | Выход<br>, г   | Белки<br>, г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | С       | №<br>рецепту<br>р |  |
|------------------|-------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|------------------|-------------|---------|-------------------|--|
| День: 10         |                                                       |                |                       |                     |                  |             |         |                   |  |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным "Солнышко" | 145            | 3,07                  | 4,42                | 19,00            | 140,65      | 0,6525  | ТТК 13            |  |
|                  | Кофейный напиток с молоком                            | 180            | 1,90                  | 1,40                | 14,40            | 91,00       | 1,17    | 264               |  |
|                  | Батон                                                 | 15             | 0,92                  | 0,34                | 6,66             | 27,24       | 0       |                   |  |
| 10:00            |                                                       |                |                       |                     |                  |             | 0,07333 |                   |  |
|                  | Сыр (порциями)                                        | 10             | 2,32                  | 2,95                | 0,00             | 36,00       | 3       | 6                 |  |
|                  | Итого за прием                                        |                | 9,02                  | 9,11                | 40,06            | 287,39      | 1,90    |                   |  |
|                  | Кисломолочный напиток Снежок                          | 100            | 2,60                  | 2,29                | 11,00            | 83,00       | 0,45    | 399               |  |
|                  | Итого за прием                                        |                | 2,60                  | 2,29                | 11,00            | 83,00       | 0,45    |                   |  |
| Обед             | Салат из отварной свеклы с растительным маслом        | 40             | 0,60                  | 2,40                | 3,40             | 38,00       | 3,8     | 33                |  |
|                  | Суп-пюре из мяса                                      | 180            | 2,83                  | 3,12                | 8,10             | 87,48       | 0,25272 | 105               |  |
|                  | Фрикадельки из птицы                                  | 60             | 6,85                  | 6,95                | 5,78             | 129,75      | 0,2925  | 204               |  |
|                  | Капуста тушеная                                       | 120            | 2,18                  | 3,12                | 11,28            | 98,40       | 20,8    | 228               |  |
|                  | Компот из изюма                                       | 150            | 0,33                  | 0,00                | 20,83            | 85,83       | 0,3     | 253               |  |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 13             | 0,89                  | 0,10                | 5,53             | 24,15       | 0,00    |                   |  |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 13             | 0,91                  | 0,14                | 5,73             | 24,31       | 0,00    |                   |  |
|                  | Итого за прием                                        |                | 16,59                 | 15,83               | 60,65            | 487,92      | 25,45   |                   |  |
|                  | Уплотненный<br>полдник                                | Хлеб пшеничный | 20                    | 1,09                | 0,13             | 6,81        | 29,72   | 0,00              |  |
|                  |                                                       | Хлеб ржаной    | 20                    | 1,40                | 0,22             | 8,82        | 29,40   | 0,00              |  |
| Вареники ленивые |                                                       | 110            | 9,89                  | 10,00               | 14,20            | 206,92      | 0,2     | 229, 230          |  |
| Чай с соком      |                                                       | 180            | 0,09                  | 0,00                | 10,80            | 43,20       | 0,207   | ТТК 4             |  |
| Фрукты (яблоки)  |                                                       | 100            | 0,40                  | 0,40                | 9,80             | 44,00       | 10      | 368               |  |
| Итого за прием   |                                                       |                | 16,91                 | 16,09               | 70,31            | 429,95      | 17,21   |                   |  |
|                  |                                                       |                |                       |                     |                  | 1280,2      |         |                   |  |
|                  | Итого за день                                         |                | 37,70                 | 42,33               | 182,71           | 6           | 42,00   |                   |  |

## Меню на 30.05.2025

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

|                    | Наименование блюда                                    | Выход<br>, г   | Белки<br>, г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | С       | №<br>рецепту<br>р |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|------------------|-------------|---------|-------------------|--|
| День: 10           |                                                       |                |                       |                     |                  |             |         |                   |  |
| Завтрак            | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным "Солнышко" | 200            | 4,34                  | 6,10                | 26,20            | 194,00      | 0,9     | ТТК 13            |  |
|                    | Кофейный напиток с молоком                            | 180            | 1,90                  | 1,40                | 14,40            | 91,00       | 1,17    | 264               |  |
|                    | Батон                                                 | 25             | 1,54                  | 0,56                | 11,10            | 45,40       | 0       |                   |  |
| 10:00              |                                                       |                |                       |                     |                  |             | 0,07333 |                   |  |
|                    | Сыр (порциями)                                        | 10             | 2,32                  | 2,95                | 0,00             | 36,00       | 3       | 6                 |  |
|                    | Итого за прием                                        |                | 11,10                 | 11,01               | 51,70            | 366,40      | 2,14    |                   |  |
|                    | Кисломолочный напиток Снежок                          | 110            | 2,86                  | 2,52                | 12,10            | 91,30       | 0,50    | 399               |  |
|                    | Итого за прием                                        |                | 2,86                  | 2,52                | 12,10            | 91,30       | 0,50    |                   |  |
| Обед               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом        | 60             | 0,90                  | 3,60                | 6,10             | 57,00       | 5,7     | 33                |  |
|                    | Суп-пюре из мяса                                      | 200            | 4,26                  | 3,46                | 9,00             | 97,20       | 0,2808  | 105               |  |
|                    | Фрикадельки из птицы                                  | 80             | 7,80                  | 10,10               | 7,70             | 173,00      | 0,39    | 204               |  |
|                    | Капуста тушеная                                       | 150            | 3,10                  | 3,90                | 14,10            | 123,00      | 26      | 228               |  |
|                    | Компот из изюма                                       | 200            | 0,44                  | 0,00                | 27,78            | 114,44      | 0,4     | 253               |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                        | 20             | 1,37                  | 0,16                | 8,51             | 37,15       | 0,00    |                   |  |
|                    | Хлеб ржаной                                           | 15             | 1,05                  | 0,17                | 6,61             | 28,05       | 0,00    |                   |  |
|                    | Итого за прием                                        |                | 16,92                 | 21,39               | 79,90            | 629,85      | 32,77   |                   |  |
|                    | Уплотненный<br>полдник                                | Хлеб пшеничный | 20                    | 1,09                | 0,13             | 6,81        | 29,72   | 0,00              |  |
|                    |                                                       | Хлеб ржаной    | 25                    | 1,75                | 0,28             | 11,02       | 36,75   | 0,00              |  |
| Вареники ленивые   |                                                       | 130            | 11,46                 | 13,00               | 24,46            | 269,00      | 0,26    |                   |  |
| Чай с соком        |                                                       | 200            | 0,10                  | 0,00                | 12,00            | 48,00       | 0,23    | 229, 230          |  |
| Фрукты (яблоки)    |                                                       | 100            | 0,40                  | 0,40                | 9,80             | 44,00       | 10      | ТТК 4             |  |
| Напиток витаминный |                                                       | 50             | 0,20                  | 0,00                | 5,25             | 22,00       | 4,5     | 368               |  |
| Итого за прием     |                                                       |                | 17,16                 | 19,46               | 90,40            | 541,27      | 22,19   |                   |  |
|                    |                                                       |                |                       |                     |                  | 1628,8      |         |                   |  |
| Итого за день      |                                                       |                | 48,60                 | 54,00               | 234,90           | 2           | 51,60   |                   |  |