

## Менюготавливаемых блюд на 29.06.2026 года

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	№ реце птур ы
			Белк и	Жи ры	Углево ды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	150	5,464	6,659	23,074	172,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,51	3,876	13,702	101,01	
	Батон	20	1,5	0,58	10,104	52,6	
	<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>320</b>	<b>10,474</b>	<b>11,115</b>	<b>46,88</b>	<b>326,11</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукты свежие – яблоки/апельсины	108	0,432	0,432	10,584	48,6	
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>108</b>	<b>0,432</b>	<b>0,432</b>	<b>10,584</b>	<b>48,6</b>	
<b>Обед</b>	Уха из минтая с яйцом	150	8,026	4,786	5,0505	94,413	
	Запеканка картофельная с овощами	150	4,22	6,1	22,3	169	
	Икра кабачковая	30	0,06	2,7	5,22	45,4	
	Компот из урюка	150	0,1	0	12,8	52,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,232	9,556	47,8	
	Хлеб дарницкий	40	2,808	0,436	18,52	86,4	
	<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>16,854</b>	<b>14,254</b>	<b>73,4465</b>	<b>495,613</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир без сахара	150	4,5	3,75	6	76,5	
	<b>Итого полдник</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>76,5</b>	
<b>У ж и н</b>	Запеканка из творога с рисом	110	13,396	19,548	18,82	302,2	
	Подлив на соке	50	0,002	0	6,554	25,21	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,19	0,033	10,3	44,43	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,232	9,556	47,8	
	<b>Итого ужин</b>	<b>330</b>	<b>15,228</b>	<b>19,813</b>	<b>45,23</b>	<b>419,64</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1448</b>	<b>47,488</b>	<b>49,364</b>	<b>182,1405</b>	<b>1366,463</b>	

Менюготавливаемых блюд на 29.06.2026 года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	200	6,24	8,685	20,367	203,8	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,478	5,088	20,035	138	
	Батон	30	2,25	0,77	15,156	78,9	
	<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>430</b>	<b>12,968</b>	<b>14,543</b>	<b>60,558</b>	<b>420,11</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукты свежие – апельсины	120	1,08	0,24	9,72	48	
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>0,24</b>	<b>9,72</b>	<b>48</b>	
<b>Обед</b>	Уха из минтая с яйцом	200	8,769	2,75	6,0165	100,05	
	Запеканка картофельная с овощами	200	5,62	8,133	29,73	225,3	
	Икра кабачковая	50	0,01	4,5	8,7	75,7	
	Компот из урюка	200	0,66	0	24,495	97,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,348	14,334	71,7	
	Хлеб дарницкий	50	3,51	0,545	23,15	108	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>21,029</b>	<b>16,276</b>	<b>106,4255</b>	<b>678,7</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир без сахара	200	6	5	8	102	
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>102</b>	
<b>У ж и н</b>	Запеканка из творога с рисом	130	16,66	23,548	20,543	357,94	
	Подлив на соке	50	0,002	0	6,554	25,21	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,21	0,031	18,288	63,536	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,232	9,556	47,8	
	<b>Итого ужин</b>	<b>400</b>	<b>18,512</b>	<b>23,811</b>	<b>54,941</b>	<b>494,486</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1880</b>	<b>59,589</b>	<b>59,87</b>	<b>239,6445</b>	<b>1743,886</b>	