

Меню

27.01.2025

(Дата)

Возрастная группа: 3-7 лет осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница (пшено, молоко 3,2%, сахар, м/сл)	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) (батон, м/сл)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром (чай в.с., сахар)	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	3,63	7,55	85,82	365,2	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой (морковь, курага, сахар)	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63
	Суп из овощей (капуста, картофель, морковь, лук, горошек зелен, бульон кур)	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика (курица, м/р, лук, морковь, т.паста, ж-ва рисовая)	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		632	30,87	28,18	63,95	643,2
ПОЛДНИК	вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	0,88	1,12	48,08	167,7	121
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой (молоко 3,2%, гречка, сл/м, сахар)	180	3,69	7,40	45,81	234,9	###
	Чай с лимоном (сахар, лимон, чай в.с.)	200	0,46	0,00	9,14	80	377
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	н
ИТОГО ЗА УЖИН		432	7,7	7,94	56,12	435,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1804	43,49	44,87	267,07	1682	