

Меню

09.06.2025

Возрастная категория: 3-7 лет весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями(молоко 3,2%, вермишель, сл/м, сахар)	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)(сл/м, батон)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком(какао, молоко 3,2%, сахар)	200	4,00	5,86	24,36	96	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	12,4	22,57	55,79	406,82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные(сок яблочный)	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	70	
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,48	3,00	1,54	45	76
	Суп картофельный с клецками(картоф, морковь, лук, мука, яйцо, м/р, сметана, бульон куриный, м/сл)	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)((сметана, курица, мука, лук, том.п)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая(гречка, сл.м)	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты, 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	662	22,8	27,66	60,62	538,57	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
УЖИН	Омлет с сыром(яйцо, сл/м, раст/м, молоко, сыр)	170	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром(чай в.с, сахар)	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	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		402	20,93	24,66	12,05	450,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1819	57,64	80,47	202,9	1750,13	