



# Меню

07.03.2025

Возрастная категория: 1,5-3 лет весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный(яйцо,молоко,м/сл,м/р)	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром(сыр,батон)	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком(какао,молоко,сахар)	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>13,89</b>	<b>21,33</b>	<b>33,60</b>	<b>256,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат витаминный(2вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной(картоф,к-па рисовая,морковь,лук,м/сл,сметана,бульон куриный)	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Котлеты,биточки, шницели(с маслом)(мясо говядины,хлеб, молоко, лук, морковь,яйцо)	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Пюре картофельное/ Карофель отварной(картофель,молоко,м/сл)	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)(яблоки,сахар)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба(хлеб пш,сл/м,чеснок)	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>539</b>	<b>17,47</b>	<b>19,64</b>	<b>83,47</b>	<b>460,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Чай с лимоном(сахар,лимон,чай в.с)	180	0,41	0,00	8,23	72	377
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>1,01</b>	<b>3</b>	<b>39,7</b>	<b>219</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Макароны отварные с овощами(макароны,морковь,лук,том.п,м/сл)	110	1,10	2,02	38,50	198	205
	салат из свежих огурцов	40	0,30	0,80	0,94	18	20
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	<b>ТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>347</b>	<b>3,88</b>	<b>3,21</b>	<b>43,19</b>	<b>313,63</b>	
	<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1526</b>	<b>36,66</b>	<b>47,26</b>	<b>213,06</b>	<b>1319,72</b>	