

Меню на 11.07.2025 г.
Пятница

Утверждаю
Заведующий _____ Л.А. Бухарева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.	
				Б		Ж		У					
День 1		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5 лет	-3 лет	1,5 лет	-3 лет	1,5 лет	-3 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет
Завтрак	Яйца вареные	40	40	2,03	2,03	1,84	1,84	0,11	0,11	25,12	25,12	0	0
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	35	1,16	1,63	7,81	10,94	6,35	8,89	100,50	140,70	0	0
	Икра кабачковая (промышленного производства)	25	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0	0
2 й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,30	0,30	0,10	0,10	15,20	15,20	68,00	68,00	4	4
Обед	Салат из зеленого горошка	45	60	4,47	5,96	4,74	6,32	11,33	15,11	103,76	138,35	1,26	1,68
	Суп овощной на курином бульоне	180	250	5,99	8,32	7,11	9,88	7,16	9,95	116,96	162,45	19,764	27,45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0
	Гуляш из говядины	70	80	12,96	14,81	6,65	7,60	2,24	2,56	120,73	137,98	0,819	0,936
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	0	0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0	0
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,80	0	0
Полдник	Макаронные изделия отварные	150	180	5,38	6,46	4,71	5,65	44,64	53,57	244,18	293,02	0	0
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
	Яблоки свежий	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60	60
Итого за день		1415	1755	46,77	57	40,21	51,03	194,12	238,12	1330,13	1642,21	85,918	94,166