

Меню на 16.07.2025 г.
Среда

Утверждаю
Заведующий _____ Л.А. Бухарева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		
				Б		Ж		У						
День 4		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5 лет	-3 лет	3-7 лет	1,5 лет	-3 лет	3-7 лет	1,5 лет	-3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	180	200	7,96	8,84	11,16	12,40	29,29	32,54	249,73	277,48	0,594	0,66	
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	45	4,92	6,33	7,89	10,15	7,45	9,58	121,76	156,55	0,105	0,135	
	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	
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	Икра кабачковая (промышленного производства)	25	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	
	Рассольник	200	250	6,30	7,88	9,16	11,45	11,00	13,75	152,08	190,10	14,58	18,225	
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	180	3,06	3,67	4,38	5,26	17,46	20,95	122,04	146,45	43,86	52,632	
	Котлеты, биточки, шницели	70	80	14,83	16,95	9,61	10,98	12,78	14,60	195,62	223,56	0,098	0,112	
	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	Суп молочный с крупой	200	250	5,06	6,32	5,84	7,30	17,10	21,38	141,34	176,67	0,84	1,05	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0	0	
	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	200	0,19	0,26	0,00	0,00	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9	
	Яблоки	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10	10	
Итого за день		1630	1985	51,49	61,27	49,47	59,18	213,22	254,52	1507,7	1798,33	76,327	89,814	