

Меню на 21.07.2025 г.
Понедельник

Утверждаю
Заведующий _____ Л.А. Бухарева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.	
				Б		Ж		У					
День 7		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	250	7,09	9,85	9,22	12,80	30,94	42,98	235,42	326,97	0,594	0,825
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	200	1,28	1,70	1,20	1,60	13,02	17,36	66,57	88,76	0,3	0,4
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 свеклы с зеленым горошком	40	60	0,67	1,00	2,47	3,71	3,28	4,92	38,18	57,27	3,92	5,88
	Щи из свежей капусты	180	250	1,30	1,80	3,69	5,12	4,72	6,55	57,96	80,50	23,76	33
	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	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	19,00	22,45	12,43	14,69	17,08	20,19	253,68	299,81	0,528	0,624
	Молоко сгущенное	20	30	0,14	0,22	0,17	0,26	1,11	1,67	6,56	9,84	0,02	0,03
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
	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		1515	1930	60,45	74,03	47,73	60,83	213,88	271,72	1526,98	1927,31	94,881	106,995