

Меню на 10.03.2025 г.
Понедельник

Утверждаю
Заведующий _____ Л.А. Бухарева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.	
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	
День 2													
Завтрак	Каша из смеси круп (ячневая, овсяная, пшеничная) молочная вязкая	180	250	9,05	12,58	13,14	18,25	42,62	59,20	324,11	450,15	2,088	2,9
	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 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
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 отварной	45	60	0,64	0,85	2,29	3,05	3,76	5,02	38,18	50,91	4,275	5,7
	Суп с рыбными консервами	160	180	14,80	16,65	3,63	4,09	11,31	12,73	137,49	154,67	11,776	13,248
	Жаркое по-домашнему	150	200	17,04	22,72	8,11	10,82	13,59	18,12	195,78	261,04	16,575	22,1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	9,98	28,43	37,90	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
	Пудинг рисовый	110	130	13,81	16,32	11,08	13,09	22,56	26,66	299,89	354,42	0,022	0,026
Полдник	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
	Плоды свежие -яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10	10
Итого за день		1430	1800	64,33	80,67	44,09	57,09	202,98	258,98	1522,12	1935,6	51,871	62,204