

Меню на 11.03.2025 г.  
Вторник

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
День 3				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 пшеничная вязкая	180	250	10,19	14,15	9,04	12,55	36,14	50,20	259,15	359,93	0,576	0,8
	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
	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 горошка зеленого консервированного	40	60	3,50	5,24	1,38	2,07	8,10	12,15	56,80	85,20	0	0
	Борщ с фасолью и картофелем	180	250	6,26	8,70	8,80	12,22	8,55	11,88	138,20	191,95	10,89	15,125
	Плов из отварной говядины	160	210	13,90	18,25	7,71	10,12	33,94	44,54	261,12	342,72	1,44	1,89
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,33	0,44	0,12	0,16	14,41	19,22	58,23	77,64	4,5	6
	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	Булочка «Нежная»	60	70	6,25	7,29	8,47	9,88	45,56	53,15	279,12	325,64	0,738	0,861
	Йогурт	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102,00	136,00	0,9	1,2
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>1675</b>	<b>54,77</b>	<b>72,82</b>	<b>49,94</b>	<b>66,68</b>	<b>211,54</b>	<b>270,87</b>	<b>1511,53</b>	<b>1968,84</b>	<b>23,344</b>	<b>30,276</b>