

Меню на 28.05.2025 г.
Среда

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	лет	1,5	-3	лет	лет	1,5	-3	лет	лет
Завтрак	Каша пшеничная молочная 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 со сметаной	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 яблок с витамином С	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	Выпечка	60	70	6,25	7,29	8,47	9,88	45,56	53,15	279,12	325,64	0,738	0,861		
	Йогурт сладкий 2,5%, конфета	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102,00	136,00	0,9	1,2		
Итого за день		1275	1675	54,77	72,82	49,94	66,68	211,54	270,87	1511,53	1968,84	23,344	30,276		