

Меню на 13.03.2025 г.  
Четверг

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 5		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 «Дружба»	180	250	4,95	6,88	8,93	12,40	25,52	35,45	201,89	280,40	0,558	0,775
	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
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	200	2,44	3,26	2,44	3,26	11,48	15,30	76,41	101,88	0,45	0,6
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 белокочанной капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,03	6,05	3,85	5,78	54,35	81,52	15,32	22,98
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	250	9,43	13,10	7,92	11,00	12,10	16,80	157,41	218,62	15,192	21,1
	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
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,38	6,46	4,71	5,65	44,64	53,57	244,18	293,02	0	0
	Пюре из гороха с маслом	150	150	15,04	15,04	3,72	3,72	36,29	36,29	238,75	238,75	0	0
	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
Полдник	Булочка "Алтайская"	70	80	6,31	7,22	3,71	4,24	38,65	44,18	213,05	243,48	0,266	0,304
	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>1425</b>	<b>1795</b>	<b>71,76</b>	<b>86,52</b>	<b>57,86</b>	<b>73,95</b>	<b>220,69</b>	<b>263,73</b>	<b>1701,85</b>	<b>2079,68</b>	<b>36,889</b>	<b>51,206</b>