

Меню на 14.03.2025 г.
Пятница

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 6		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	Плов из риса с черносливом и изюмом	130	150	3,02	3,48	3,67	4,23	41,85	48,28	210,92	243,38	0,234	0,27
	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 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	Суп крестьянский с крупой	180	250	6,66	9,25	8,84	12,27	10,21	14,18	147,37	204,68	15,606	21,675
	Голубцы ленивые	180	200	17,19	19,10	10,60	11,78	12,71	14,12	216,16	240,18	49,68	55,2
	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	Макароны, запеченные с яйцом	150	180	7,29	8,75	12,30	14,76	36,63	43,96	287,82	345,38	0,15	0,18
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0	0
	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		1395	1715	41,12	49,37	44,46	55,42	192,24	231,67	1339,61	1628,28	86,345	100,225