

Меню на 19.05.2025 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
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, со сметаной	180	250	6,66	9,25	8,84	12,27	10,21	14,18	147,37	204,68	15,606	21,675
	Голубцы ленивые с мясом	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