

Меню на 21.05.2025 г.
Среда

Утверждаю
Заведующий _____ Л.А. Бухарева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.	
		1,5 лет	-3 3-7 лет	1,5 лет	-3 3-7 лет	1,5 лет	-3 3-7 лет	1,5 лет	-3 3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет	1,5 -3 лет	3-7 лет
День 8													
Завтрак	Омлет натуральный	90	100	8,16	9,07	11,74	13,04	2,13	2,37	146,95	163,28	0,207	0,23
	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 моркови и яблок	40	60	0,36	0,55	4,07	6,10	2,86	4,29	50,14	75,21	2,42	3,63
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	180	250	8,37	11,63	8,46	11,75	14,17	19,67	167,67	232,88	9,432	13,1
	Тефтели мясные	60	70	6,76	7,88	7,52	8,77	7,57	8,83	125,07	145,91	1,368	1,596
	Рагу из овощей	150	180	3,09	3,71	9,24	11,09	15,04	18,05	157,20	188,64	30,405	36,486
	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
	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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,41	5,88	4,41	5,88	14,52	19,36	116,48	155,30	0,63	0,84
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0	0
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
	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	1755	42,4	53,01	56,59	70,94	138,65	172,05	1243,18	1548,81	59,092	70,717