

Меню на 19.03.2025 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	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 9		1,5 лет	3-7 лет	1,5 лет	3-7 лет	1,5 лет	3-7 лет	1,5 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	250	9,00	11,25	11,12	13,90	38,30	47,87	290,00	362,50	0,62	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
	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	Винегрет овощной	40	60	0,50	0,74	4,06	6,10	2,94	4,40	50,68	76,01	3,76	5,64
	Суп картофельный с клецками	180	250	5,87	8,15	6,66	9,25	10,17	14,13	124,31	172,65	8,568	11,9
	Картофельное пюре	130	150	2,85	3,29	4,65	5,37	18,81	21,71	128,90	148,73	21,957	25,335
	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
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,17	18,90	56,73	75,64	3	4
Полдник	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
	Голубцы ленивые	180	200	17,19	19,10	10,60	11,78	12,71	14,12	216,16	240,18	49,68	55,2
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0	0
Итого за день		1465	1835	60,35	72,29	55,43	68,57	177,61	218,53	1455,77	1785,14	93,963	109,997