

## Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								03.03.2025
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая	180	3	4	33	181		261
	Чай с молоком	180	3	2	18	114	2	713
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145		2
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	14	66	440	2	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		11	90	2	712
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		11	90	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	180	1	2	9	54	8	60
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	5	70	9	13
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	18	15	6	105	5	552
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	11	5	32	207		301
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Кисель	180	1		30	124	8	703
	<b>Итого за Обед</b>		36	28	103	669	33	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	150	20	14	20	285	2	402
	Соус молочный сладкий	50	1	3	4	52		603
	Салат из моркови с яблоками	50	1	7	10	109	10	14
	Вафли	50	7	8	194	863		757
	Кефир	200	5	5	7	90	1	702
	<b>Итого за Полдник</b>		34	37	235	1399	13	
<b>Итого за день</b>		79	79	415	2598	50		