

Ежедневное меню (от 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: сад

								03.07.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	36	205	1	256
	Какао с молоком	180	4	4	16	110	2	701
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
Итого за Завтрак			15	20	68	463	3	
Завтрак второй								
	Яблоки	200			19	94	11	655
Итого за Завтрак второй					19	94	11	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9	13	38	233	5	59
	Котлета мясная	70	12	18	22	234	1	506
	Капуста тушёная	160	6	10	22	136	26	151
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	2	706
Итого за Обед			32	42	135	826	34	
Полдник								
	Макароны отварные с сыром	150	13	11	33	283		302
	Икра кабачковая	50	1	3	4	53	8	21
	Булочка "Дорожная"	60	7	7	32	308		752
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	116	2	711
Итого за Полдник			27	27	78	760	10	
Итого за день			74	89	300	2143	58	