

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

04.05.2026								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	7,1	7,44	24,48	197,14		212
	Чай с сахаром	200	2,38		8,06	47,78	0,03	457
	Бутерброд с сыром и маслом	45	5,98	8,27	21,95	157,06	0,08	63
Итого за Завтрак			15,46	15,71	54,49	401,98	0,11	
Завтрак второй								
	Сок	180	0,9	2,34	18,18	77,4	4,6	501
	Печенье	15	2,2	1,7	6,6	47,6		582
Итого за Завтрак второй			3,1	4,04	24,78	125	4,6	
Обед								
	Суп гороховый	200	7,22	5,39	14,19	131,75	3,63	127
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1,14	3,07	2,2	42,73	18,38	9
	Гуляш	140	10,65	10,6	16,94	275,8	21	327
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,26	5,46	28,3	170,92		256
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	70		574
	Компот из сушёных фруктов	200	0,03		8,71	26,13	0,53	495
Итого за Обед			26,6	24,92	91,54	717,33	43,54	
Полдник								
	Сырники из творога запеченные	150	25,05	19,16	34,07	349,5		286
	Соус молочный сладкий	50	1,1	3,4	11,1	89,71	0,33	406
	Морковь отварная долькой	60	0,78	0,06	4,14	21	4	13
	Вафли	15	2,3	6,65	38,65	175		580
	Молоко кипячёное	200	5,63	4,85	9,31	104,76	2,04	469
Итого за Полдник			34,86	34,12	97,27	739,97	6,37	
Итого за день			80,02	78,79	268,08	1984,28	54,62	