

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							05.03.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая		180	5	5	34	195	258
	Чай с сахаром		180			10	41	714
	Бутерброд с маслом		50	2	8	15	145	2
	Итого за Завтрак			7	13	59	381	
Завтрак второй	Сок		100	1		11	90	2
	Итого за Завтрак второй			1		11	90	2
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками		180	8	10	24	165	7
	Салат из свеклы		50	1	3	6	54	7
	Голубцы ленивые		160	11	18	15	218	15
	Хлеб ржаной		50	4	1	21	109	3
	Компот из свежемороженных плодов и ягод		180	2	2	30	146	
Итого за Обед			26	34	96	692	32	
Полдник	Сырники из творога		150	18	14	14	268	
	Салат из моркови		50	1		6	26	11
	Хлеб пшеничный		50	4	1	24	118	
	Повидло		30	1		69	265	6
	Чай сладкий с лимоном		180			23	37	3
Итого за Полдник			24	15	136	714	20	
Итого за день			58	62	302	1877	54	