

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							05.05.2025
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	7	10	36	264	257
	Чай с сахаром	180			9	38	714
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	2
	Итого за Завтрак		10	18	60	447	
Завтрак второй	Сок	200			22	90	4
	Итого за Завтрак второй				22	90	4
Обед	Суп картофельный с крупой	180	7	10	19	125	11
	Огурец солёный	50	1		3	14	19
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	13	12	7	192	5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	34	196	
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Кисель	180			10	145	6
Итого за Обед		31	29	91	766	41	
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	150	16	17	31	233	2
	Повидло	30			15	50	6
	Салат из моркови	50	1		7	30	13
	Вафли	50	3	11	45	205	
	Кефир	200	6	6	10	118	1
Итого за Полдник		26	34	108	636	22	
Итого за день		67	81	281	1939	67	