

# Ежедневное меню (от 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: сад

|                         |                                          |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|-------------------------|------------------------------------------|-----|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                         |                                          |     |                       |                |                            |                                           |           | 05.06.2025     |
| Прием пищи              |                                          |     | Наименование<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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        |                |