

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							06.03.2025
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	47	279	256
	Какао с молоком	180	4	4	16	114	701
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148	1
	Итого за Завтрак		15	20	79	541	1
Завтрак второй	Яблоки	100			11	90	10
	Итого за Завтрак второй				11	90	10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
	Огурец солёный	50	1		3	16	19
	Котлеты рыбные любительские	70	10	6	23	166	3
	Соус сметанный	20		1	2	22	604
	Рис отварной	130	24	36	245	154	263
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	706
Итого за Обед		42	48	335	657	38	
Полдник	Макароны отварные с сыром	170	16	15	45	374	302
	Булочка ванильная/с корицей	80	9	9	62	368	753
	Молоко кипячёное	200	5	5	9	102	2
Итого за Полдник		30	29	116	844	2	
Итого за день		87	97	541	2132	51	