

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							09.06.2025
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	180	2	4	29	161	261
	Чай с молоком	180	4	4	20	115	2
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	2
	Итого за Завтрак		9	16	64	421	2
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
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	6	65	10
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	13	12	7	192	5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	8	12	36	209	
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Кисель	180			10	145	6
Итого за Обед		32	40	96	830	32	
Полдник	Запеканка из творога	150	13	12	22	204	10
	Соус молочный сладкий	50	1	3	5	43	
	Салат из моркови с яблоками	50	1	7	10	109	12
	Вафли	50	3	11	45	205	
	Кефир	200	6	6	10	118	1
Итого за Полдник		24	39	92	679	23	
Итого за день		65	95	274	2020	61	