

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							11.03.2025
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	180	5	8	36	264	260
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104	1 710
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148	1
	Итого за Завтрак		13	18	68	516	1
Завтрак второй	Апельсины	100	1		11	90	33 651
	Итого за Завтрак второй		1		11	90	33
Обед	Рассольник ленинградский	180	2	8	20	192	4 54
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	5	70	9 13
	Котлеты рыбные любительские	70	10	6	23	166	3 452
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	11	5	32	207	301
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3 805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	706
Итого за Обед		30	25	136	873	19	
Полдник	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	6	16	129	17 12
	Яйца варёные	40	5	5		63	351
	Ватрушка с творогом	60	6	7	27	195	756
	Чай с сахаром	200			12	45	714
	Итого за Полдник		13	18	55	432	17
Итого за день		57	61	270	1911	70	