

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								17.06.2025	
Прием пищи			Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша пшѐнная молочная вязкая		180	7	9	35	244		260
	Кофейный напиток с молоком		180	4	3	16	103	1	710
	Бутерброд с сыром		50	5	8	16	148		1
Итого за Завтрак			16	20	67	495	1		
Завтрак второй									
	Апельсины		200	1		16	90	41	651
Итого за Завтрак второй			1		16	90	41		
Обед									
	Рассольник ленинградский		180	3	6	13	132	5	54
	Салат из квашенной капусты		50	1	5	6	65	10	13
	Котлеты рыбные любительские		70	16	10	18	197	2	452
	Макаронные изделия отварные с маслом		130	8	12	36	209		301
	Хлеб ржаной		50	3	1	18	94		805
	Компот из сушѐных фруктов		180	2		35	129	2	706
Итого за Обед			33	34	126	826	19		
Полдник									
	Салат из картофеля с зелѐным горошком		150	2	5	15	130	4	12
	Яйца варѐные		40	5	5		63		351
	Ватрушка с творогом		60	10	11	45	325		756
	Чай с сахаром		200			10	42		714
Итого за Полдник			17	21	70	560	4		
Итого за день			67	75	279	1971	65		