

## Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							18.03.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная вязкая	180	4	5	29	245		262
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104	1	710
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		12	15	61	497	1	
<b>Завтрак второй</b>	Апельсины	100	1		11	90	33	651
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		11	90	33	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый	180	7	10	17	180	8	64
	Салат из белокочанной капусты	50	2	3	5	47	17	9
	Шницель рыбный натуральный	70	11	13	7	201	2	454
	Пюре картофельное	130	2	4	30	148	14	153
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129		706
	<b>Итого за Обед</b>		28	31	115	814	44	
<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой	150	6	9	21	155	1	61
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с повидлом	60	2	1	44	203		755
	Чай с сахаром	200			12	45		714
	<b>Итого за Полдник</b>		13	15	77	466	1	
<b>Итого за день</b>			54	61	264	1867	79	