

## Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							19.03.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная вязкая	180	5	5	34	195		258
	Чай с сахаром	180			10	41		714
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145		2
<b>Итого за Завтрак</b>			7	13	59	381		
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		11	90	2	712
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	90	2	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8	10	24	165	7	59
	Салат из свеклы	50	1	3	6	54	7	18
	Голубцы ленивые	160	11	18	15	218	15	502
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Компот из свежемороженных плодов и ягод	180	2	2	30	146		704
<b>Итого за Обед</b>			26	34	96	692	32	
<b>Полдник</b>								
	Сырники из творога	150	18	14	14	268		404
	Салат из моркови	50	1		6	26	11	15
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		804
	Повидло	30	1		69	265	6	803
	Чай сладкий с лимоном	180			23	37	3	715
<b>Итого за Полдник</b>			24	15	136	714	20	
<b>Итого за день</b>			58	62	302	1877	54	