

## Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								20.03.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	47	279		256
	Какао с молоком	180	4	4	16	114	1	701
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	20	79	541	1	
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	100			11	90	10	655
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				11	90	10	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13	66
	Огурец солёный	50	1		3	16	19	7
	Котлеты рыбные любительские	70	10	6	23	166	3	452
	Соус сметанный	20		1	2	22		604
	Рис отварной	130	24	36	245	154		263
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129		706
<b>Итого за Обед</b>		42	48	335	657	38		
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	170	16	15	45	374		302
	Булочка ванильная/с корицей	80	9	9	62	368		753
	Молоко кипячёное	200	5	5	9	102	2	711
<b>Итого за Полдник</b>		30	29	116	844	2		
<b>Итого за день</b>		87	97	541	2132	51		