

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							20.05.2025
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	180	7	9	35	244	260
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	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
	Итого за Завтрак второй		1		16	90	41
Обед	Рассольник ленинградский	180	3	6	13	132	5
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	6	65	10
	Котлеты рыбные любительские	70	16	10	18	197	2
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	8	12	36	209	301
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	2
Итого за Обед		33	34	126	826	19	
Полдник	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	5	15	130	4
	Яйца варёные	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