

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								20.06.2025	
Прием пищи				Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша "Дружба" молочная вязкая	180	6	10	43	283	1	251	
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	1	710	
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145		2	
Итого за Завтрак			13	21	74	531	2		
Завтрак второй									
	Сок	200			22	90	4	712	
Итого за Завтрак второй					22	90	4		
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем	180	7	7	21	121	5	51	
	Огурец солёный	50	1		3	14	19	7	
	Плов из птицы	160	17	20	36	387	5	551	
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805	
	Компот из свежих плодов	180	1		39	184	25	705	
Итого за Обед			29	28	117	800	54		
Полдник									
	Рагу овощное	160	5	10	14	155	5	154	
	Яйца варёные	40	5	5		63		351	
	Печенье	50	4	9	43	225		758	
	Чай с сахаром	200			10	42		714	
Итого за Полдник			14	24	67	485	5		
Итого за день			56	73	280	1906	65		