

# Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

|                         |                                                         |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                         |                                                         |     |                       |                |                            |                                           |           | 21.05.2025     |
| Прием пищи              |                                                         |     | Наименование<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|                         |                                                         |     | Б                     | Ж              | У                          |                                           |           |                |
| Завтрак                 |                                                         |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                         | Каша кукурузная<br>молочная вязкая                      | 180 | 6                     | 9              | 45                         | 280                                       | 1         | 255            |
|                         | Чай с молоком                                           | 180 | 4                     | 4              | 20                         | 115                                       | 2         | 713            |
|                         | Бутерброд с маслом                                      | 50  | 3                     | 8              | 15                         | 145                                       |           | 2              |
| Итого за Завтрак        |                                                         |     | 13                    | 21             | 80                         | 540                                       | 3         |                |
| Завтрак второй          |                                                         |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                         | Сок                                                     | 200 |                       |                | 22                         | 90                                        | 4         | 712            |
| Итого за Завтрак второй |                                                         |     |                       |                | 22                         | 90                                        | 4         |                |
| Обед                    |                                                         |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                         | Суп картофельный с<br>бобовыми                          | 180 | 9                     | 8              | 35                         | 163                                       | 4         | 56             |
|                         | Салат из свеклы                                         | 50  | 1                     | 4              | 6                          | 54                                        | 8         | 18             |
|                         | Бефстроганов из<br>отварной печени в<br>сметанном соусе | 70  | 9                     | 5              | 6                          | 101                                       | 10        | 501            |
|                         | Пюре картофельное                                       | 130 | 3                     | 4              | 29                         | 122                                       | 5         | 153            |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 50  | 3                     | 1              | 18                         | 94                                        |           | 805            |
|                         | Компот из<br>свежемороженных<br>плодов и ягод           | 180 | 4                     | 4              | 30                         | 166                                       | 1         | 704            |
| Итого за Обед           |                                                         |     | 29                    | 26             | 124                        | 700                                       | 28        |                |
| Полдник                 |                                                         |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                         | Омлет натуральный                                       | 150 | 12                    | 12             | 7                          | 257                                       | 1         | 229            |
|                         | Салат из белокочанной<br>капусты                        | 50  | 1                     | 2              | 5                          | 43                                        | 11        | 9              |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 50  | 3                     |                | 19                         | 94                                        |           | 804            |
|                         | Чай сладкий с лимоном                                   | 200 |                       |                | 20                         | 85                                        | 12        | 715            |
| Итого за Полдник        |                                                         |     | 16                    | 14             | 51                         | 479                                       | 24        |                |
| Итого за день           |                                                         |     | 58                    | 61             | 277                        | 1809                                      | 59        |                |