

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								21.03.2025
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	180	5	5	36	270		254
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104	1	710
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145		2
Итого за Завтрак			10	15	67	519	1	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		11	90	2	712
Итого за Завтрак второй			1		11	90	2	
Обед								
	Борщ с картофелем (свекольник)	180	11	6	18	174	6	52
	Икра кабачковая	50	1	3	8	53		21
	Запеканка картофельная с мясом/печенью	150	12	10	35	259	7	505
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
Компот из свежих плодов	200			45	184	25	705	
Итого за Обед			28	20	127	779	41	
Полдник								
	Омлет натуральный	150	11	20	8	231		229
	Салат из свеклы	50	1	3	6	54	7	18
	Печенье	50	3	4	34	146		758
Чай с сахаром	200			12	45		714	
Итого за Полдник			15	27	60	476	7	
Итого за день			54	62	265	1864	51	