

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								22.04.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая 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	1	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	651
Итого за Завтрак второй			1		16	90	41	
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	3	6	13	132	5	54
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	6	65	10	13
	Котлеты рыбные любительские	70	16	10	18	197	2	452
	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	706
Итого за Обед			33	34	126	826	19	
Полдник								
	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	5	15	130	4	12
	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	