

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								23.06.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная вязкая	180	2	4	29	161		261
	Чай с молоком	180	4	4	20	115	2	713
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145		2
Итого за Завтрак			9	16	64	421	2	
Завтрак второй								
	Сок	200			22	90	4	712
Итого за Завтрак второй					22	90	4	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	180	7	10	19	125	11	60
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	6	65	10	13
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	13	12	7	192	5	552
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	8	12	36	209		301
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805
	Кисель	180			10	145	6	703
Итого за Обед			32	40	96	830	32	
Полдник								
	Запеканка из творога	150	13	12	22	204	10	402
	Соус молочный сладкий	50	1	3	5	43		603
	Салат из моркови с яблоками	50	1	7	10	109	12	14
	Вафли	50	3	11	45	205		757
	Кефир	200	6	6	10	118	1	702
Итого за Полдник			24	39	92	679	23	
Итого за день			65	95	274	2020	61	