

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								24.03.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	4	6	26	168		257
	Чай с сахаром	180			10	41		714
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145		2
	Итого за Завтрак		6	14	51	354		
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90	2	712
	Итого за Завтрак второй		1		11	90	2	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1	2	9	54	8	60
	Огурец солёный	50	1		3	16	19	7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	18	15	6	105	5	552
	Каша гречневая рассыпчатая	130	10	7	47	293		253
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Кисель	180	1		30	124	8	703
Итого за Обед		35	25	116	701	43		
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	150	21	15	33	383	3	403
	Повидло	20			46	177	4	803
	Салат из моркови	50	1		6	26	11	15
	Вафли	50	7	8	194	863		757
	Кефир	200	5	5	7	90	1	702
Итого за Полдник		34	28	286	1539	19		
Итого за день		76	67	464	2684	64		