

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								24.06.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	180	7	5	26	226	1	262
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	1	710
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
Итого за Завтрак			16	16	58	477	2	
Завтрак второй								
	Апельсины	200	1		16	90	41	651
Итого за Завтрак второй			1		16	90	41	
Обед								
	Суп фасолевый	180	11	8	23	167	14	64
	Салат из свеклы	50	1	4	6	54	8	18
	Котлеты рыбные любительские	70	16	10	18	197	2	452
	Соус сметанный	20	2	7	12	120		604
	Рис отварной	130	3	5	26	143		263
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	2	706
Итого за Обед			38	35	138	904	26	
Полдник								
	Суп молочный с крупой	150	6	8	20	156	1	61
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с повидлом	60	5	3	40	219	2	755
	Чай с сахаром	200			10	42		714
Итого за Полдник			16	16	70	480	3	
Итого за день			71	67	282	1951	72	