

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							25.03.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	180	5	8	36	264		260
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104	1	710
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
	Итого за Завтрак		13	18	68	516	1	
Завтрак второй	Апельсины	100	1		11	90	33	651
	Итого за Завтрак второй		1		11	90	33	
Обед	Рассольник ленинградский	180	2	8	20	192	4	54
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	5	70	9	13
	Котлеты рыбные любительские	70	10	6	23	166	3	452
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	11	5	32	207		301
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129		706
Итого за Обед		30	25	136	873	19		
Полдник	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	6	16	129	17	12
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с творогом	60	6	7	27	195		756
	Чай с сахаром	200			12	45		714
	Итого за Полдник		13	18	55	432	17	
Итого за день			57	61	270	1911	70	