

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

|                         |                               |     |                       |                |                            |                                           |                |
|-------------------------|-------------------------------|-----|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|                         |                               |     |                       |                |                            |                                           | 25.04.2025     |
| Прием пищи              |                               |     | Наименование<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|                         |                               |     | Б                     | Ж              | У                          |                                           |                |
| Завтрак                 |                               |     |                       |                |                            |                                           |                |
|                         | Каша "Дружба" молочная вязкая | 180 | 6                     | 10             | 43                         | 283                                       | 1<br>251       |
|                         | Кофейный напиток с молоком    | 180 | 4                     | 3              | 16                         | 103                                       | 1<br>710       |
|                         | Бутерброд с маслом            | 50  | 3                     | 8              | 15                         | 145                                       | <br>2          |
| Итого за Завтрак        |                               |     | 13                    | 21             | 74                         | 531                                       | 2              |
| Завтрак второй          |                               |     |                       |                |                            |                                           |                |
|                         | Сок                           | 200 |                       |                | 22                         | 90                                        | 4<br>712       |
| Итого за Завтрак второй |                               |     |                       |                | 22                         | 90                                        | 4              |
| Обед                    |                               |     |                       |                |                            |                                           |                |
|                         | Борщ с капустой и картофелем  | 180 | 7                     | 7              | 21                         | 121                                       | 5<br>51        |
|                         | Огурец солёный                | 50  | 1                     |                | 3                          | 14                                        | 19<br>7        |
|                         | Плов из птицы                 | 160 | 17                    | 20             | 36                         | 387                                       | 5<br>551       |
|                         | Хлеб ржаной                   | 50  | 3                     | 1              | 18                         | 94                                        | <br>805        |
|                         | Компот из свежих плодов       | 180 | 1                     |                | 39                         | 184                                       | 25<br>705      |
| Итого за Обед           |                               |     | 29                    | 28             | 117                        | 800                                       | 54             |
| Полдник                 |                               |     |                       |                |                            |                                           |                |
|                         | Рагу овощное                  | 160 | 5                     | 10             | 14                         | 155                                       | 5<br>154       |
|                         | Яйца варёные                  | 40  | 5                     | 5              |                            | 63                                        | <br>351        |
|                         | Печенье                       | 50  | 4                     | 9              | 43                         | 225                                       | <br>758        |
| Итого за Полдник        |                               |     | 14                    | 24             | 67                         | 485                                       | 5              |
| Итого за день           |                               |     | 56                    | 73             | 280                        | 1906                                      | 65             |