

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

26.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	180	5	5	47	242		255
	Чай с молоком	180	3	2	18	114	2	713
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145		2
	Итого за Завтрак		10	15	80	501	2	
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90	2	712
	Итого за Завтрак второй		1		11	90	2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	25	162	4	56
	Салат из свеклы	50	1	3	6	54	7	18
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	70	16	12	6	187		501
	Пюре картофельное	130	2	4	30	148	14	153
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	2	2	30	146		704
	Итого за Обед		29	26	118	806	28	
Полдник	Омлет натуральный	150	11	20	8	231		229
	Салат из белокочанной капусты	50	2	3	5	47	17	9
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		804
	Чай сладкий с лимоном	200			25	41	3	715
Итого за Полдник		17	24	62	437	20		
Итого за день		57	65	271	1834	52		