

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							26.06.2025	
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	36	205	1	256
	Какао с молоком	180	4	4	16	110	2	701
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
	Итого за Завтрак		15	20	68	463	3	
Завтрак второй	Яблоки	200			19	94	11	655
	Итого за Завтрак второй				19	94	11	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4	13	9	160	20	66
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	5	43	11	9
	Шницель рыбный натуральный	70	24	20	44	205	3	454
	Пюре картофельное	130	3	4	29	122	5	153
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	2	706
	Итого за Обед		37	40	140	753	41	
Полдник	Макароны отварные с сыром	170	13	11	33	283		302
	Булочка ванильная/с корицей	80	8	8	33	183		753
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	116	2	711
	Итого за Полдник		27	25	75	582	2	
Итого за день			79	85	302	1892	57	