

## Ежедневное меню (от 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: сад

								27.03.2025
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	47	279		256
	Какао с молоком	180	4	4	16	114	1	701
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	79	541	1	
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	100			11	90	10	655
<b>Итого за Завтрак второй</b>					11	90	10	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8	10	24	165	7	59
	Котлета мясная	70	13	22	19	236		506
	Капуста тушёная	160	5	9	27	145	27	151
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109	3	805
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129		706
<b>Итого за Обед</b>			32	42	126	784	37	
<b>Полдник</b>	Рагу овощное	160	1	7	14	155	6	154
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Булочка "Дорожная"	50	2	4	20	125		752
	Чай с сахаром	200			12	45		714
<b>Итого за Полдник</b>			8	16	46	388	6	
<b>Итого за день</b>			55	78	262	1803	54	