

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

							28.03.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная вязкая 180		4	9	48	253		251
	Кофейный напиток с молоком 180		3	2	16	104	1	710
	Бутерброд с маслом 50		2	8	15	145		2
	Итого за Завтрак			9	19	79	502	1
Завтрак второй	Сок 100		1		11	90	2	712
	Итого за Завтрак второй			1		11	90	2
Обед	Борщ с капустой и картофелем 180		1	5	8	152	6	51
	Огурец солёный 50		1		3	16	19	7
	Плов из птицы 160		15	15	35	282	5	551
	Хлеб ржаной 50		4	1	21	109	3	805
	Компот из свежих плодов 180				41	166	23	705
	Итого за Обед			21	21	108	725	56
Полдник	Макароны отварные с сыром 150		14	13	40	330		302
	Икра кабачковая 50		1	3	8	53		21
	Печенье 50		3	4	34	146		758
	Молоко кипячёное 200		5	5	9	102	2	711
	Итого за Полдник			23	25	91	631	2
Итого за день			54	65	289	1948	61	