

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								28.05.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная вязкая	180	8	8	44	287	1	258
	Чай с сахаром	180			9	38		714
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145		2
Итого за Завтрак			11	16	68	470	1	
Завтрак второй								
	Сок	200			22	90	4	712
Итого за Завтрак второй					22	90	4	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9	13	38	233	5	59
	Огурец солёный	50	1		3	14	19	7
	Голубцы ленивые	160	17	20	43	294	6	502
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805
	Компот из свежемороженных плодов и ягод	180	4	4	30	166	1	704
Итого за Обед			34	38	132	801	31	
Полдник								
	Сырники из творога	150	19	13	24	250	1	404
	Салат из моркови	50	1		7	30	13	15
	Хлеб пшеничный	50	3		19	94		804
	Повидло	30			15	50	6	803
	Чай сладкий с лимоном	200			20	85	12	715
Итого за Полдник			23	13	85	509	32	
Итого за день			68	67	307	1870	68	