

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								29.05.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая 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	