

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: сад

								30.05.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	180	8	9	38	277	1	254
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	1	710
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145		2
Итого за Завтрак			15	20	69	525	2	
Завтрак второй								
	Сок	200			22	90	4	712
Итого за Завтрак второй					22	90	4	
Обед								
	Борщ с картофелем (свекольник)	180	9	5	20	145	5	52
	Икра кабачковая	50	1	3	4	53	8	21
	Запеканка картофельная с мясом/печенью	150	12	10	35	259	7	505
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805
	Компот из свежих плодов	180	1		39	184	25	705
Итого за Обед			26	19	116	735	45	
Полдник								
	Омлет натуральный	150	12	12	7	257	1	229
	Салат из свеклы	50	1	4	6	54	8	18
	Печенье	50	4	9	43	225		758
	Чай с сахаром	200			10	42		714
Итого за Полдник			17	25	66	578	9	
Итого за день			58	64	273	1928	60	