

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

Возрастная категория: детсад

								30.06.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	7	10	36	264		257
	Чай с сахаром	180			9	38		714
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145		2
Итого за Завтрак			10	18	60	447		
Завтрак второй								
	Сок	200			22	90	4	712
Итого за Завтрак второй					22	90	4	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	180	7	10	19	125	11	60
	Огурец солёный	50	1		3	14	19	7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	13	12	7	192	5	552
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	34	196		253
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94		805
	Кисель	180			10	145	6	703
Итого за Обед			31	29	91	766	41	
Полдник								
	Пудинг из творога (запечённый)	150	16	17	31	233	2	403
	Повидло	30			15	50	6	803
	Салат из моркови	50	1		7	30	13	15
	Вафли	50	3	11	45	205		757
	Кефир	200	6	6	10	118	1	702
Итого за Полдник			26	34	108	636	22	
Итого за день			67	81	281	1939	67	