

Меню на 21.03.2025 г (10 день)

Категория:		Дети 1,5-3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	7,20	9,11	33,01	243,41
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1,16	7,81	6,35	100,50
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,79	2,75	18,72	108,36
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,03	3,85	54,35
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,43	6,53	15,23	146,07
ОБЕД	Рис, припущенный с томатом	150	3,76	4,68	38,97	213,03
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	70	10,81	2,10	7,06	90,29
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,06	0,19	5,34	27,84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	5,73	3,56	41,70	220,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	50,52	45,98	224,91	1523,32

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	10,00	12,65	45,85	338,07
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,63	10,94	8,89	140,70
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	24,96	144,48
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,05	5,78	81,52
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,92	9,08	21,15	202,88
ОБЕД	Рис, припущенный с томатом	180	4,52	5,62	46,76	255,64
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	80	12,36	2,40	8,06	103,19
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	34,80
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	80	6,54	4,07	47,66	251,57
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	64,19	61,61	281,99	1948,15