

Меню на 11.03.2025 г.
Вторник (7-й день)

Утверждаю
Заведующий _____ Е.О. Ряхова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		1,5 - 3	3 - 7 лет	Б		Ж		У		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
День 7				1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
<i>завтрак:</i>	Каша ячневая вязкая молочная	180	250	7,09	9,85	9,22	12,80	30,94	42,98	235,42	326,97	0,594	0,825
	Бутерброд с повидлом	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Чай с молоком	150	200	1,28	1,70	1,20	1,60	13,02	17,36	66,57	88,76	0,3	0,4
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4
Итого за завтрак		465	600	9,74	13,38	12,43	17,23	79,55	104,68	470,6	627,46	5,384	5,925
<i>обед:</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,67	1,00	2,47	3,71	3,28	4,92	38,18	57,27	3,92	5,88
	Щи из свежей капусты	180	250	1,30	1,80	3,69	5,12	4,72	6,55	57,96	80,50	23,76	33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0,00	0,00
	Гуляш из говядины	70	80	12,96	14,81	6,65	7,60	2,24	2,56	120,73	137,98	0,819	0,936
	Компот из смеси сухих фруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	0	0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0	0
Итого за обед		670	870	27,88	33,36	19,75	24,79	89,32	112,12	644,78	802,72	28,499	39,816
<i>полдник</i>	Плов фруктовый	130	150	3,02	3,48	3,67	4,23	41,85	48,28	210,92	243,38	0,234	0,27
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,64	11,52	35,90	47,86	0,00	0,00
Итого за полдник		380	450	3,57	4,08	4,07	4,63	61,76	74,82	290,89	350	0,309	0,37
Итого за весь день		1515	1920	41,19	50,82	36,25	46,65	230,63	291,62	1406,27	1780,18	34,192	46,111