

Меню на 12.03.2025 г.
Среда (8-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 8				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 рисовая вязкая	180	250	5,89	8,17	9,11	12,65	34,38	47,75	243,41	338,07	0,594	0,825
	Бутерброд с сыром	35	45	4,92	6,33	7,89	10,15	7,45	9,58	121,76	156,55	0,105	0,135
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,44	3,26	2,44	3,26	11,48	15,30	76,41	101,88	0,45	0,6
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	595	13,55	18,06	19,54	26,16	68,51	87,83	509,58	664,5	5,149	5,56
<i>обед:</i>	Салат из моркови и яблока	40	60	0,36	0,55	4,07	6,10	2,86	4,29	50,14	75,21	2,42	3,63
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	250	8,37	11,63	8,46	11,75	14,17	19,67	167,67	232,88	9,432	13,1
	Тефтеля мясная	60	70	6,76	7,88	7,52	8,77	7,57	8,83	125,07	145,91	1,368	1,596
	Рагу из овощей	150	180	3,09	3,71	9,24	11,09	15,04	18,05	157,20	188,64	30,405	36,486
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	9,98	28,43	37,90	0,00	0,00
	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	0,00	0,00
Итого за обед		660	860	22,68	28,89	29,8	38,35	72,14	92,1	650,35	832,84	43,625	54,812
<i>полдник</i>	Запеканка творожная со сгущен.молоком	110	130	19,00	22,45	12,43	14,69	17,08	20,19	253,68	299,81	0,528	0,624
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	60	60
Итого за полдник		380	460	22,83	27,29	15,55	18,81	45,01	54,92	411,6	497,13	60,998	61,254
Итого за весь день		1505	1915	59,06	74,24	64,89	83,32	185,66	234,85	1571,53	1994,47	109,772	121,626