

Меню на 13.03.2025 г.
Четверг (9-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 9				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 пшенная, вязкая	200	250	9,00	11,25	11,12	13,90	38,30	47,87	290,00	362,50	0,62	0,775
	Бутерброды с сыром	35	45	4,92	6,33	7,89	10,15	7,45	9,58	121,76	156,55	0,105	0,135
	Чай с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,00	0,00	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9
2-й завтрак	Сок	100	100	0,30	0,30	0,10	0,10	15,20	15,20	68	68	4	4
Итого за завтрак		485	595	14,41	18,14	19,11	24,15	72,37	87,87	525,63	648,21	6,9	7,81
<i>обед:</i>	Винегрет овощной	40	60	0,50	0,74	4,06	6,10	2,94	4,40	50,68	76,01	3,76	5,64
	Суп картофельный с клецками	180	250	5,87	8,15	6,66	9,25	10,17	14,13	124,31	172,65	8,568	11,9
	Картофельное пюре	130	150	2,85	3,29	4,65	5,37	18,81	21,71	128,90	148,73	21,957	25,335
	Котлеты, биточки, шницели	70	80	14,83	16,95	9,61	10,98	12,78	14,60	195,62	223,56	0,098	0,112
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,17	18,90	56,73	75,64	3	4
	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		650	840	28,27	34,41	25,61	32,5	83,89	105,02	678,08	848,89	37,383	46,987
<i>полдник</i>	Макароны отварные с сахаром	150	180	5,38	6,46	4,71	5,65	44,64	53,57	244,18	293,02	0,00	0,00
	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
	Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96	96	10	10
Итого за полдник		400	480	8,16	9,66	6,41	7,75	78,66	91,93	406,75	477,78	10,3	10,4
Итого за весь день		1535	1915	50,84	62,21	51,13	64,4	234,92	284,82	1610,46	1974,88	54,583	65,197