

Меню на 17.03.2025 г.
Понедельник (1-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 1													
<i>завтрак:</i>	Яйцо вареное	40	40	2,03	2,03	1,84	1,84	0,11	0,11	25,12	25,12	0,00	0,00
	Кабачковая икра	25	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бутерброды с повидлом	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0,00	0,00
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		350	420	3,88	4,5	3,96	4,81	44,34	55,97	229,63	284,71	4,49	4,7
<i>обед:</i>	Салат из моркови с зел.горошком	45	60	4,47	5,96	4,74	6,32	11,33	15,11	103,76	138,35	1,26	1,68
	Суп овощной на к/б	180	250	5,99	8,32	7,11	9,88	7,16	9,95	116,96	162,45	19,764	27,45
	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 сухофруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,80	0,00	0,00
Итого за обед		675	870	36,37	44,84	25,44	32,16	99,81	125,71	769,36	965,75	21,843	30,066
<i>полдник</i>	Макароньы отварные с маслом и 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 сахаром	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
	Апельсин свежий	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43	43	60	60
Итого за полдник		400	480	6,43	7,56	4,91	5,85	64,01	76,69	331,25	394,78	60,075	60,1
Итого за весь день		1425	1770	46,68	56,9	34,31	42,82	208,16	258,37	1330,24	1645,24	86,408	94,866