

Меню на 21.03.2025 г.
Пятница (5-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 5		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	1,5 - 3	3 - 7 лет
<i>завтрак:</i>	Каша «Дружба»	180	250	4,95	6,88	8,93	12,40	25,52	35,45	201,89	280,40	0,558	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
	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	0,30	0,30	0,10	0,10	15,20	15,20	68,00	68,00	4	4
Итого за завтрак		465	595	12,61	16,77	19,36	25,91	59,65	75,53	468,06	606,83	5,113	5,51
<i>обед:</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,03	6,05	3,85	5,78	54,35	81,52	15,32	22,98
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	250	9,43	13,10	7,92	11,00	12,10	16,80	157,41	218,62	15,192	21,1
	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
	Пюре из гороха с маслом	150	150	15,04	15,04	3,72	3,72	36,29	36,29	238,75	238,75	0,00	0,00
	Кисель 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		670	840	44,06	51,19	25,79	32,39	97,52	114,73	796,4	952,65	30,61	44,192
<i>полдник</i>	Булочка	70	80	6,31	7,22	3,71	4,24	38,65	44,18	213,05	243,48	0,266	0,304
	Йогурт	150	200	7,50	10	4,80	6,40	5,25	7,00	102,00	136,00	0,9	1,2
Итого за полдник		220	280	13,81	17,22	8,51	10,64	43,9	51,18	315,05	379,48	1,166	1,504
Итого за весь день		1355	1715	70,48	85,18	53,66	68,94	201,07	241,44	1579,51	1938,96	36,889	51,206