

Меню на 24.03.2025 г.
Понедельник (6-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 6		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>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,06	6,32	5,84	7,30	17,10	21,38	141,34	176,67	0,84	1,05
	Бутерброды с маслом	25	35	1,16	1,63	7,81	10,94	6,35	8,89	100,50	140,70	0,00	0,00
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
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		475	585	6,67	8,45	13,75	18,34	49,92	45,29	353,91	317,37	4,915	5,15
<i>обед:</i>	Салат из кукурузы (консервир.)	40	60	0,82	1,23	2,55	3,82	4,96	7,45	46,18	69,28	1,784	2,676
	Суп крестьянский с крупой	180	250	6,66	9,25	8,84	12,27	10,21	14,18	147,37	204,68	15,606	21,675
	Голубцы ленивые	180	200	17,19	19,10	10,60	11,78	12,71	14,12	216,16	240,18	49,68	55,2
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,08	0,1	0	0	14,55	19,4	55,35	73,8	0	0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0	0
	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		630	810	28,85	34,8	22,5	28,51	67,45	86,43	586,9	740,24	67,07	79,551
<i>полдник</i>	Макаронная запеканка с яйцом	150	180	7,29	8,75	12,30	14,76	36,63	43,96	287,82	345,38	0,15	0,18
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0	0
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
Итого за полдник		400	480	8,17	9,79	12,81	15,3	55,07	65,28	370,72	440,24	10,15	10,18
Итого за весь день		1505	1875	43,69	53,04	49,06	62,15	172,44	197	1311,53	1497,85	82,135	94,881