

Меню на 31.07.2025 г.
Четверг (4-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	Б	Ж	У	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
День 4													
<i>завтрак:</i>	Каша «Геркулес» молочная, вязкая	180	200	7,96	8,84	11,16	12,40	29,29	32,54	249,73	277,48	0,594	0,66
	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 сахаром	150	200	0,15	0,20	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	68,00	68,00	4	4
Итого за завтрак		465	545	13,33	15,67	19,15	22,65	63,21	72,34	483,56	560,79	4,774	4,895
<i>обед:</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	25	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рассольник	200	250	6,30	7,88	9,16	11,45	11,00	13,75	152,08	190,10	14,58	18,255
	Сложный гарнир (картофельное пюре с тушеной капустой)	150	180	3,06	3,67	4,38	5,26	17,46	20,95	122,04	146,45	43,86	52,642
	Биточки, котлеты	70	80	14,83	16,95	9,61	10,98	12,78	14,60	195,62	223,56	0,098	0,112
	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	840	28,37	33,72	23,66	28,33	80,81	99,98	646,93	786,21	58,538	71,009
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	90	100	8,16	9,07	11,74	13,04	2,13	2,37	146,95	163,28	0,207	0,23
	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
	Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10	10
Итого за полдник		340	400	9,85	10,83	12,24	13,54	34,55	38,59	288,82	320,44	12,382	13,13
Итого за весь день		1480	1785	51,55	60,22	55,05	64,52	178,57	210,91	1419,31	1667,44	75,694	89,034