



« 24 » 04 20 25 г.

МЕНЮ

4 неделя, четверг (4 день)

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 4 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	0,364	11
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	2,000	12
Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78	0,312	16
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,000	ГП
Итого	440	18,00	13,45	34,83	332,57	165,09	
2 завтрак							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,70	5,56	69,37	0,910	8,9
Итого	130	3,38	3,70	5,56	69,37	0,910	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	9,47	3,60	105,41	0,750	28
Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	4,400	83
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10,69	5,78	23,48	188,68	16,993	103
Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	18,27	73,82	3,270	55
Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	ГП
Итого	623	23,04	17,89	78,71	570,13	25,41	
Уплотненный полдник							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,40	7,11	8,89	131,11	1,560	8,9
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, мармелад, зефир)	55	1,54	1,82	45,52	194,70	0,000	ГП
Запеканка из творога	180	36,64	13,79	25,03	371,06	0,598	93
Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,150	2
Плоды свежие (яблоко, груша, банан или др.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,000	14
Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	0,230	13
Итого	750	46,94	25,00	101,15	828,32	12,54	
Итого за день	1813	91,36	60,04	220,25	1800,39	41,54	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 800 г.