

« 28 » 04 20 25 г.

МЕНЮ



1 неделя, понедельник (1 день)

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 1, 1 неделя							
Завтрак							
Каша жидкая молочная	200	6,95	4,99	21,54	167,89	0,800	15
Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,9	0,312	36
Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78	0,065	3
Итого	453	13,75	10,29	48,66	351,57	1,177	
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							
Маринад овощной	60	0,73	6,66	5,62	85,32	1,470	4
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	3,43	3,80	8,67	82,57	10,264	5
Плов с мясом	180	17,32	14,04	32,72	326,28	0,864	6
Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	2,700	22
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	ГП
Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	ГП
Итого							
Уплотненный полдник							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,40	8,73	96,356	1,040	8,9
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, мармелад, зефир)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	0,000	ГП
Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	18
Тефтели рыбные	70	8,68	4,49	5,57	97,39	0,564	82
Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	10,310	32
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,000	ГП
Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	ГП
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	ГП
Итого	775	24,21	14,69	106,86	663,24	34,410	
Итого за день	2043	65,70	53,68	244,12	1740,20	51,800	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 800 г.