

« 29 » 04 20 25 г.

МЕНЮ

1 неделя, вторник (2 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 2, 1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	0,936	27
Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78	0,312	16
Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	0,000	94
Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	0,000	27
Итого	471	15,23	15,56	38,44	355,45	1,250	
2 завтрак							
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	43,00	172,00	12,000	ГП
Итого	200	0,00	0,00	43,00	172,00	12,000	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	2,44	5,84	5,90	86,22	3,018	58
Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	200	5,94	4,03	15,21	120,94	7,920	19
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10,69	5,78	23,48	188,68	16,993	103
Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	0,198	7
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	658	22,19	16,08	80,74	557,43	28,130	
Уплотненный полдник							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,40	8,73	96,356	1,040	8,9
Гребешок или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	4,06	2,94	31,11	167,14	0,094	90
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,500	72
Капуста тушеная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	25,170	1
Напиток из шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	117,000	33
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
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан или др.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,000	14
Итого	810	24,45	21,61	94,34	674,54	156,804	
Итого за день	2139	61,87	53,35	256,52	1759,41	198,18	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 800 г.