

« 30 » 04 20 25 г.

МЕНЮ

1 неделя, среда (3 день)

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	0,800	50
Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90	0,312	36
Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78	0,065	3
Итого	453	12,54	10,82	52,21	356,70	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							
Салат «Океан» (с кальмарами)	60	11,51	8,37	2,13	129,92	1,551	35
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	878	77,81	6,856	47
Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	0,000	40
Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	3,355	49
Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	2,700	22
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	ГП
Итого	725	39,27	16,27	76,30	614,30	14,46	
Уплотненный полдник							
Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	1,200	20
Булочка домашняя	60	4,58	7,41	31,03	209,11	0,078	34
Кукуруза с яйцом	60	2,67	5,62	4,38	78,79	0,807	67
Рагу из овощей с мясом	200	9,79	10,95	12,73	176,56	16,427	84
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	1,060	44
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	870	20,91	24,93	93,21	672,00	29,568	
Итого за день	2178	76,10	55,72	227,28	1712,36	46,120	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 800 г.