

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:

10 день

21.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6
БАТОН № 5	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за прием пищи:	420	11,5	13,6	62,0	422,8
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	80	10,3	5,6	5,2	105,7
РИС ОТВАРНОЙ № 304	130	3,3	4,7	33,7	190,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	700	20,4	14,9	94,8	587,7
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8
Итого за прием пищи:	250	7,9	8,5	54,6	327,3
Всего за день:		40,6	37,2	226,1	1 400,4

исовар. №- Зеркова В.С.