

Меню на 18.03.2025 г.
Вторник (7-й день)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		1,5 - 3	3 - 7 лет	Б		Ж		У		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
День 7													
<i>завтрак:</i>	Каша ячневая вязкая молочная	180	250	7,09	9,85	9,22	12,80	30,94	42,98	235,42	326,97	0,594	0,825
	Бутерброд с повидлом	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Чай с молоком	150	200	1,28	1,70	1,20	1,60	13,02	17,36	66,57	88,76	0,3	0,4
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4
Итого за завтрак		465	600	9,74	13,38	12,43	17,23	79,55	104,68	470,6	627,46	5,384	5,925
<i>обед:</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,67	1,00	2,47	3,71	3,28	4,92	38,18	57,27	3,92	5,88
	Щи из свежей капусты	180	250	1,30	1,80	3,69	5,12	4,72	6,55	57,96	80,50	23,76	33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0,00	0,00
	Гуляш из говядины	70	80	12,96	14,81	6,65	7,60	2,24	2,56	120,73	137,98	0,819	0,936
	Компот из смеси сухих фруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	0	0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0	0
Итого за обед		670	870	27,88	33,36	19,75	24,79	89,32	112,12	644,78	802,72	28,499	39,816
<i>полдник</i>	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	19,00	22,45	12,43	14,69	17,08	20,19	253,68	299,81	0,528	0,624
	Молоко сгущенное	20	30	0,14	0,22	0,17	0,26	1,11	1,67	6,56	9,84	0,02	0,03
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	60	60
Итого за полдник		380	460	22,83	27,29	15,55	18,81	45,01	54,92	411,6	497,13	60,998	61,254
Итого за весь день		1515	1930	64,91	74,03	47,73	60,83	213,88	271,72	1526,98	1927,31	94,881	106,995

