

Меню на 18.07.2025 г.  
Пятница (5-й день)



| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Выход блюда |              | Пищевые вещества (г) |              |         |              |         |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |              | Витамин С |           |
|--------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|
| Б                  |                                          |             |              | Ж                    |              | У       |              |         |              |                                   |              |           |           |
| День 5             |                                          | 1,5 - 3     | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3              | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3                           | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3   | 3 - 7 лет |
| завтрак:           | Каша «Дружба»                            | 180         | 250          | 4,95                 | 6,88         | 8,93    | 12,40        | 25,52   | 35,45        | 201,89                            | 280,40       | 0,558     | 0,775     |
|                    | Бутерброды с сыром                       | 35          | 45           | 4,92                 | 6,33         | 7,89    | 10,15        | 7,45    | 9,58         | 121,76                            | 156,55       | 0,105     | 0,135     |
|                    | Кофейный напиток с молоком               | 150         | 200          | 2,44                 | 3,26         | 2,44    | 3,26         | 11,48   | 15,30        | 76,41                             | 101,88       | 0,45      | 0,6       |
| 2-й завтрак        | Сок                                      | 100         | 100          | 0,30                 | 0,30         | 0,10    | 0,10         | 15,20   | 15,20        | 68,00                             | 68,00        | 4         | 4         |
| Итого за завтрак   |                                          | 465         | 595          | 12,61                | 16,77        | 19,36   | 25,91        | 59,65   | 75,53        | 468,06                            | 606,83       | 5,113     | 5,51      |
| обед:              | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40          | 60           | 0,66                 | 0,98         | 4,03    | 6,05         | 3,85    | 5,78         | 54,35                             | 81,52        | 15,32     | 22,98     |
|                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180         | 250          | 9,43                 | 13,10        | 7,92    | 11,00        | 12,10   | 16,80        | 157,41                            | 218,62       | 15,192    | 21,1      |
|                    | Котлеты, биточки, шницели                | 70          | 80           | 14,83                | 16,95        | 9,61    | 10,98        | 12,78   | 14,60        | 195,62                            | 223,56       | 0,098     | 0,112     |
|                    | Пюре из гороха с маслом                  | 130         | 150          | 15,04                | 15,04        | 3,72    | 3,72         | 36,29   | 36,29        | 238,75                            | 238,75       | 0,00      | 0,00      |
|                    | Кисель плодово-ягодный                   | 150         | 200          | 0,00                 | 0,00         | 0,00    | 0,00         | 7,48    | 9,98         | 28,43                             | 37,90        | 0,00      | 0,00      |
|                    | 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         | 0,00      | 0,00      |
| Итого за обед      |                                          | 650         | 840          | 44,06                | 51,19        | 25,79   | 32,39        | 97,52   | 114,73       | 796,4                             | 952,65       | 30,61     | 44,192    |
| полдник            | Булочка                                  | 60          | 70           | 6,31                 | 7,22         | 3,71    | 4,24         | 38,65   | 44,18        | 213,05                            | 243,48       | 0,266     | 0,304     |
|                    | Йогурт                                   | 150         | 200          | 7,50                 | 10           | 4,80    | 6,40         | 5,25    | 7,00         | 102,00                            | 136,00       | 0,9       | 1,2       |
|                    |                                          |             |              |                      |              |         |              |         |              |                                   |              |           |           |
| Итого за полдник   |                                          | 210         | 270          | 13,81                | 17,22        | 8,51    | 10,64        | 43,9    | 51,18        | 315,05                            | 379,48       | 1,166     | 1,504     |
| Итого за весь день |                                          | 1325        | 1705         | 70,48                | 85,18        | 53,66   | 68,94        | 201,07  | 241,44       | 1579,51                           | 1938,96      | 36,889    | 51,206    |