

Меню на 20.03.2025 г.  
Четверг (9-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 9		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
<i>завтрак:</i>	Каша пшенная, вязкая	180	250	9,00	11,25	11,12	13,90	38,30	47,87	290,00	362,50	0,62	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
	Чай с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,00	0,00	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9
2-й завтрак	Сок	100	100	0,30	0,30	0,10	0,10	15,20	15,20	68	68	4	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>595</b>	<b>14,41</b>	<b>18,14</b>	<b>19,11</b>	<b>24,15</b>	<b>72,37</b>	<b>87,87</b>	<b>525,63</b>	<b>648,21</b>	<b>6,9</b>	<b>7,81</b>
<i>обед:</i>	Винегрет овощной	40	60	0,50	0,74	4,06	6,10	2,94	4,40	50,68	76,01	3,76	5,64
	Суп картофельный с клецками	180	250	5,87	8,15	6,66	9,25	10,17	14,13	124,31	172,65	8,568	11,9
	Картофельное пюре	150	200	2,85	3,29	4,65	5,37	18,81	21,71	128,90	148,73	21,957	25,335
	Котлеты, биточки, шницели	60	80	14,83	16,95	9,61	10,98	12,78	14,60	195,62	223,56	0,098	0,112
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,17	18,90	56,73	75,64	3	4
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>890</b>	<b>28,27</b>	<b>34,41</b>	<b>25,61</b>	<b>32,5</b>	<b>83,89</b>	<b>105,02</b>	<b>678,08</b>	<b>848,89</b>	<b>37,383</b>	<b>46,987</b>
<i>полдник</i>	Макароны отварные с сахаром	150	200	5,38	6,46	4,71	5,65	44,64	53,57	244,18	293,02	0,00	0,00
	Чай с сахаром	150	200	1,28	1,70	1,20	1,60	13,02	17,36	66,57	88,76	0,3	0,4
	Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96	96	10	10
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>500</b>	<b>8,16</b>	<b>9,66</b>	<b>6,41</b>	<b>7,75</b>	<b>78,66</b>	<b>91,93</b>	<b>406,75</b>	<b>477,78</b>	<b>10,3</b>	<b>10,4</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1525</b>	<b>1985</b>	<b>50,84</b>	<b>62,21</b>	<b>51,13</b>	<b>64,4</b>	<b>234,92</b>	<b>284,82</b>	<b>1610,46</b>	<b>1974,88</b>	<b>54,583</b>	<b>65,197</b>