

Меню на 21.03.2025 г.  
Пятница (10-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
<b>День 10</b>													
<i>завтрак:</i>	Каша манная вязкая	180	250	7,20	10,00	9,11	12,65	33,01	45,85	243,41	338,07	0,594	0,825
	Бутерброды с маслом	25	35	1,16	1,63	7,81	10,94	6,35	8,89	100,50	140,70	0,00	0,00
	Чай с сахаром	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
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>455</b>	<b>585</b>	<b>11,45</b>	<b>15,65</b>	<b>19,77</b>	<b>27,35</b>	<b>73,28</b>	<b>94,9</b>	<b>520,27</b>	<b>691,25</b>	<b>5,044</b>	<b>5,425</b>
<i>обед:</i>	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 макаронными изделиями	180	250	6,43	8,92	6,53	9,08	15,23	21,15	146,07	202,88	12,942	17,975
	Сложный гарнир с рисом	130	150	3,76	4,52	4,68	5,62	38,97	46,76	213,03	255,64	0,00	0,00
	Котлеты рыбные	70	80	10,81	12,36	2,10	2,40	7,06	8,06	90,29	103,19	0,616	0,704
	Компот из смеси сухих фруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	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
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>840</b>	<b>25,84</b>	<b>32</b>	<b>17,85</b>	<b>23,79</b>	<b>104,68</b>	<b>132,43</b>	<b>680,93</b>	<b>869,33</b>	<b>28,878</b>	<b>41,659</b>
<i>полдник</i>	Булочка	60	70	5,73	6,54	3,56	4,07	41,70	47,66	220,12	251,57	0,00	0,00
	Йогурт	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102	136	0,9	1,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>270</b>	<b>13,23</b>	<b>16,54</b>	<b>8,36</b>	<b>10,47</b>	<b>46,95</b>	<b>54,66</b>	<b>322,12</b>	<b>387,57</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1315</b>	<b>1695</b>	<b>50,52</b>	<b>64,19</b>	<b>45,98</b>	<b>61,61</b>	<b>224,91</b>	<b>281,99</b>	<b>1523,32</b>	<b>1948,15</b>	<b>34,822</b>	<b>48,284</b>

