

Меню на 27.03.2025 г.
Четверг (4-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 4		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 «Геркулес» молочная, вязкая	180	250	7,96	8,84	11,16	12,40	29,29	32,54	249,73	277,48	0,594	0,66
	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 сахаром	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
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	13,33	15,67	19,15	22,65	63,21	72,34	483,56	560,79	4,774	4,895
<i>обед:</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рассольник	180	250	6,30	7,88	9,16	11,45	11,00	13,75	152,08	190,10	14,58	18,255
	Сложный гарнир (картофельное пюре с тушеной капустой)	130	150	3,06	3,67	4,38	5,26	17,46	20,95	122,04	146,45	43,86	52,642
	Биточки, котлеты	60	70	14,83	16,95	9,61	10,98	12,78	14,60	195,62	223,56	0,098	0,112
	Компот из смеси сухофруктов	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	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,80	0,00	0,00
Итого за обед		640	830	28,37	33,72	23,66	28,33	80,81	99,98	646,93	786,21	58,538	71,009
<i>полдник</i>	Суп молочный с крупами	150	200	8,16	9,07	11,74	13,04	2,13	2,37	146,95	163,28	0,207	0,23
	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
	Хлеб пшеничный	20	30	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0,00	0,00
	Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10	10
Итого за полдник		420	530	9,85	10,83	12,24	13,54	34,55	38,59	288,82	320,44	12,382	13,13
Итого за весь день		1525	1955	51,55	60,22	55,05	64,52	178,57	210,91	1419,31	1667,44	75,694	89,034