

Меню на 30.07.2025 г.
Среда (3-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	Б	Ж	У	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
День 3													
<i>завтрак:</i>	Каша пшеничная вязкая	180	250	10,19	14,15	9,04	12,55	36,14	50,20	259,15	359,93	0,576	0,8
	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 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	0,30	0,30	0,10	0,10	15,20	15,20	68,00	68,00	4	4
Итого за завтрак		455	585	12,93	17,78	18,15	25,19	70,71	91,65	494,22	657,39	4,876	5,2
<i>обед:</i>	Салат из зеленого горошка (консерв).	40	60	3,50	5,24	1,38	2,07	8,10	12,15	56,80	85,20	0,00	0,00
	Борщ с фасолью и картофелем	180	250	6,26	8,70	8,80	12,22	8,55	11,88	138,20	191,95	10,89	15,125
	Плов из мяса	160	210	13,90	18,25	7,71	10,12	33,94	44,54	261,12	342,72	1,44	1,89
	Компот из свежих яблок	150	200	0,33	0,44	0,12	0,16	14,41	19,22	58,23	77,64	4,5	6
	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		610	820	28,09	37,75	18,52	25,21	90,02	119,07	636,19	849,81	16,83	23,015
<i>полдник</i>	Булочка	60	70	6,25	7,29	8,47	9,88	45,56	53,15	279,12	325,64	0,738	0,861
	Йогурт	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102,00	136,00	0,9	1,2
Итого за полдник		210	270	13,75	17,29	13,27	16,28	50,81	60,15	381,12	461,64	1,638	2,061
Итого за весь день		1275	1675	54,77	72,82	49,94	66,68	211,54	270,87	1511,53	1968,84	23,344	30,276

