

Меню
21 июля. 2025г
Понедельник (1 день)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Плов из риса с черносливом и изюмом	100	9,07	13,04	2,37	163,28	0,23	307
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,63	10,94	8,89	140,7	0	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,93	1,28	19,01	99,59	0,342	513
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Салат Витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,13	12,78	5
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,10	11,00	16,80	218,62	21,1	154
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,46	5,65	42,79	252,09	0	297
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	16,95	10,98	14,60	223,56	0,112	386
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,8	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ПОЛДНИК	Шарлотка с яблоками	150	5,77	6,90	44,94	253,75	5,55	294
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	15,22	61,16	2,9	504
ПОЛДНИК	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	62,77	66,91	247,17	1836,98	52,014	

Категория: Дети 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Плов из риса с черносливом и изюмом	90	8,16	11,74	2,13	146,95	0,207	307
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1,16	7,81	6,35	100,5	0	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,44	1,06	15,84	83	0,285	513
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Салат Витаминный	45	0,51	4,56	4,78	62,35	9,585	5
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,43	7,92	12,10	157,41	15,192	154
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,71	35,66	210,08	0	297
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	14,83	9,61	12,78	195,62	0,098	386
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,06	0,19	5,34	27,84	0	115
ПОЛДНИК	Шарлотка с яблоками	120	4,62	5,52	35,95	203	4,44	294
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,19	0,00	11,42	45,87	2,175	504
ПОЛДНИК	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	51,60	53,84	202,08	1496,97	40,982	