

Меню
23 июля 2025
Среда (3 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 3								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	10,00	12,65	45,85	338,07	0,825	256
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,52	9,50	9,74	152,28	0,14	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,26	3,26	15,30	101,88	0,6	514
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,07	3,12	33,56	3,8	50
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	16,65	4,09	12,73	154,67	13,248	159
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	19,10	11,78	14,12	240,18	55,2	377
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,44	0,16	19,22	77,64	6	526
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	Суп молочный с крупой	250	6,32	7,30	21,38	176,67	1,05	170
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,1	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	0	114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	72,24	51,95	227,56	1671,51	84,963	

Категория: Дети 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	7,20	9,11	33,01	243,41	0,594	256
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,52	9,50	9,74	152,28	0,14	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,44	2,44	11,48	76,41	0,45	514
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,55	2,34	25,17	2,85	50
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	160	14,80	3,63	11,31	137,49	11,776	159
ОБЕД	Голубцы ленивые	180	17,19	10,60	12,71	216,16	49,68	377
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,33	0,12	14,41	58,23	4,5	526
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	Суп молочный с крупой	200	5,06	5,84	17,10	141,34	0,84	170
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	11,27	44,07	0,075	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	61,53	43,72	183,27	1378,4	74,905	