

Меню четверг (9 день)

31 июля 2025

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром (2-й вариант)	45	6,33	10,15	9,58	156,55	0,135	97
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,70	1,60	17,36	88,76	0,4	506
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,74	6,10	4,40	76,01	5,64	82
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,80	5,12	6,55	80,5	33	145
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,72	47,41	300,87	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	14,81	7,60	2,56	137,98	0,936	373
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,90	75,64	4	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	Плов из риса с курагой	180	24,00	18,50	31,00	386	0,4	327
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	15,22	61,16	2,9	504
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1715	72,45	71,05	235,62	1875,57	52,931

Категория: Дети 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	омлет натуральный	90	3,94	8,74	18,79	169,65	0,99	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром (2-й вариант)	35	4,92	7,89	7,45	121,76	0,105	97
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,28	1,20	13,02	66,57	0,3	506
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,50	4,06	2,94	50,68	3,76	82
ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	1,30	3,69	4,72	57,96	23,76	145
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6,43	39,51	250,72	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	70	12,96	6,65	2,24	120,73	0,819	373
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	14,17	56,73	3	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	Плов из риса с курагой	150	17,57	13,50	22,63	281,78	0,29	327
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	15	0,72	0,85	5,55	32,8	0,1	490
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,19	0,00	11,42	45,87	2,175	504
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	56,67	53,74	182,66	1445,09	39,299	