



Утверждаю
Директор Т. В. Фращенко

Меню «13» января 2025 года

Возрастная категория Г-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 1 день					
Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,34	4,10	13,92	110,10
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	101,05
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого завтрак		9,59	7,49	39,40	264,10
Завтрак 11					
Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68
Итого завтрак 11		0,91	1,22	17,65	85,68
Обед					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00
Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,1
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56
Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	17,91	73,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	10	0,26	3,90	5,84	41,72
Итого обед		26,6	19,75	68,21	516,54
Полдник					
Макароны запеченные с яйцом	80	3,98	3,56	18,54	95,48
Хлеб пшеничный	10	0,69	0,60	4,83	23,50
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00
Итого полдник		7,42	5,99	34,68	195,98
Итого за день		38,36	33,23	157,44	1040,62

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	4,93	16,71	132,13
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05
Итого завтрак		11,25	8,42	47,02	309,18
Завтрак 11					
Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68
Итого завтрак 11		1,06	1,22	20,68	97,68
Обед					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,02
Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,32	273,75
Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03
Салат из свекла	60	0,85	3,65	5,01	56,34
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	1,42	4,01	14,61	104,30
Итого обед		27,17	24,86	94,64	722,88
Полдник					
Макароны запеченные с яйцом	140	6,98	6,24	20,80	197,09
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Чай с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11
Итого полдник		11,52	9,04	46,36	342,97
Итого за день		50,84	42,34	206,20	1451,03