



Т. В. Фращенко

Меню «15» января 2025 года

Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак 3 день</b>					
Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85
Чай с сахаром	150\7	0,04	0,01	6,99	28,00
Бутерброд с сыром	30	3,15	6,58	9,70	91,66
<b>Итого завтрак</b>		<b>7,30</b>	<b>10,37</b>	<b>28,87</b>	<b>219,51</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>
<b>Обед</b>					
Борщ с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	8,71	70,95
Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,43	2,46	1,38	29,48
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,65	4,83	33,50
<b>Итого обед</b>		<b>20,77</b>	<b>18,75</b>	<b>71,92</b>	<b>542,88</b>
<b>Полдник</b>					
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	40	2,30	0,93	22,22	106,40
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00
<b>Итого полдник</b>		<b>6,88</b>	<b>6,58</b>	<b>30,76</b>	<b>209,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>35,38</b>	<b>36,10</b>	<b>141,35</b>	<b>1016,05</b>

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62
Чай с сахаром	200\11	0,06	0,02	11,10	44,44
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>9,72</b>	<b>11,44</b>	<b>40,15</b>	<b>302,06</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>
<b>Обед</b>					
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,60
Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,04
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
<b>Итого обед</b>		<b>27,49</b>	<b>24,69</b>	<b>100,22</b>	<b>740,7</b>
<b>Полдник</b>					
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,60
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого полдник</b>		<b>8,67</b>	<b>6,82</b>	<b>43,4</b>	<b>272,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>47,14</b>	<b>43,34</b>	<b>193,57</b>	<b>1359,69</b>