

Утверждаю

Директор

Т. В. Фращенко

Меню «30» января 2025 года



Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак 9 день</b>					
Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,47	4,10	12,81	106,20
Чай с лимоном	150\73,5	0,07	0,01	7,10	29,00
Бутерброд с сыром	30	3,15	6,58	9,70	91,66
<b>Итого завтрак</b>		<b>7,69</b>	<b>10,69</b>	<b>29,61</b>	<b>226,86</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	19,05	79,00
Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>1,06</b>	<b>1,22</b>	<b>20,68</b>	<b>97,68</b>
<b>Обед</b>					
Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	82,00
Салат из солёных огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,31	19,39	123,53
Печень тушенная в соусе	50/30	9,14	12,60	2,01	157,60
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
<b>Итого обед</b>		<b>18,68</b>	<b>21,66</b>	<b>63,99</b>	<b>547,25</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка	50	2,65	3,91	20,84	144,28
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
<b>Итого полдник</b>		<b>6,32</b>	<b>7,10</b>	<b>36,66</b>	<b>251,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>33,75</b>	<b>40,67</b>	<b>150,94</b>	<b>1123,07</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 с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,44
Чай с лимоном	200\117	0,13	0,02	11,33	45,55
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>10,94</b>	<b>11,93</b>	<b>53,14</b>	<b>364,03</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	19,05	79,00
Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>1,06</b>	<b>1,22</b>	<b>20,68</b>	<b>97,68</b>
<b>Обед</b>					
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82,00
Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99
Печень тушенная в соусе	80/50	14,86	20,48	3,26	256,10
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05
<b>Итого обед</b>		<b>22,20</b>	<b>23,6</b>	<b>100,66</b>	<b>640,51</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка	60	7,90	4,65	25,00	173,14
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
<b>Итого полдник</b>		<b>11,57</b>	<b>7,88</b>	<b>40,82</b>	<b>280,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,77</b>	<b>44,63</b>	<b>215,3</b>	<b>1382,36</b>