



Меню «12» марта 2025 года

Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 8 день					
Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,80	12,62	99,30
Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,56	85,94
Бутерброд с маслом	30	1,03	7,66	10,96	102,00
Итого завтрак		7,33	13,73	37,14	287,24
Завтрак 11					
Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого завтрак 11		1,50	0,50	21,00	95,00
Обед					
Суп-лапша домашняя	180	1,59	3,64	8,58	73,62
Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72
Птица, тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,00
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,50
Итого обед		14,50	12,13	63,95	424,79
Полдник					
Сырники из творога	65	12,09	8,22	6,99	150,80
Соус молочный (сладкий)	20	0,38	0,90	2,65	20,30
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого полдник		16,82	12,87	25,46	278,10
Итого за день		39,70	39,23	147,55	1085,13

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный с крупой (рис)	180	4,33	4,57	15,14	119,16
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11
Бутерброд с маслом	40	2,45	8,55	14,62	136,00
Итого завтрак		9,94	15,79	45,71	356,27
Завтрак 11					
Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого завтрак 11		1,50	0,50	21,00	95,00
Обед					
Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,80
Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,7	4,82	59,58
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195,00
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
Итого обед		19,52	15,82	97,01	675,98
Полдник					
Сырники из творога	85	15,88	10,76	9,69	198,90
Соус молочный (сладкий)	40	0,77	1,80	5,30	40,60
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого полдник		21,87	17,06	22,55	331,50
Итого за день		52,83	49,17	186,27	1458,75