

Утверждаю
Директор

Т.В. Фращенко

Меню «19» марта 2025 года



Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 2 день					
Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	4,44	4,44	13,44	111,60
Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,56	85,94
Закрытый бутерброд с повидлом	30	1,63	2,62	14,04	86,00
Итого завтрак		8,76	9,33	41,04	283,54
Завтрак 11					
Плоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80	44,00	0,40
Итого завтрак 11	0,40	0,40	9,80	44,00	0,40
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81,00
Салат из солёных огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92
Каша (из смеси круп) с рыбой (вариант 4)	180	8,44	6,49	20,53	174,40
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
Итого обед		16,83	12,40	64,74	439,52
Полдник					
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,60	9,66	47,00
Кисель из повидла	150	0,06	0,00	16,69	67,05
		7,37	11,64	27,45	241,05
Итого за день		33,36	33,77	143,03	1008,11

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11
Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00
Итого завтрак		10,94	16,55	46,70	371,03
Завтрак 11					
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого завтрак 11		0,40	0,40	9,80	44,00
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00
Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88
Каша (из смеси круп) с рыбой (вариант 4)	230	10,78	8,30	26,24	222,87
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	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого обед		21,81	16,43	88,76	597,68
Полдник					
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Кисель из повидла	180	0,07	0,00	20,03	80,46
Итого полдник		9,17	13,66	31,20	284,46
Итого за день		42,32	47,04	176,42	1297,17