



Т. В. Фращенко

Меню «20» марта 2025 года

Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 4 день					
Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,80	12,62	99,30
Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,50	1,69	17,78	96,33
Бутерброд с маслом	30	1,03	7,66	10,96	96,46
Итого завтрак		7,14	13,15	41,36	292,09
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					
Рассольник Ленинградский	150	3,17	4,24	15,54	113,10
Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92
Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108,0
Оладьи из печени	90	8,20	8,74	12,31	157,50
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	15	1,19	0,15	7,25	35,25
Итого обед		15,73	18,95	73,25	524,32
Полдник					
Вареники ленивые (отварные) (с маслом)	90	12,71	9,30	13,12	186,85
Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00
Итого полдник		12,78	9,31	20,22	215,85
Итого за день		36,05	41,81	144,63	1076,26

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 сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,33
Бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	14,62	136,00
Итого завтрак		8,72	15,10	50,68	368,49
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					
Рассольник Ленинградский	200	2,01	2,23	13,60	82,60
Винегрет	60	0,81	3,70	5,06	56,88
Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146,00
Оладьи из печени	130	9,78	11,66	16,41	210,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого обед		19,55	24,45	99,24	696,45
Полдник					
Вареники ленивые (отварные) (с маслом)	115	16,24	11,89	16,76	238,76
Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,55
Итого полдник		16,37	12,01	28,09	284,31
Итого за день		45,04	51,86	187,81	1393,25