



Т. В Фращенко

Меню «21»марта 2025 года

Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 5 день					
Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,47	4,10	12,81	106,20
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
Закрытый бутерброд с повидлом	30	1,63	2,62	14,04	86,00
Итого завтрак		9,77	9,91	42,67	299,20
Завтрак 11					
Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	19,05	79,00
Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68
Итого завтрак 11		1,06	1,22	20,68	97,68
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,10	61,02
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Тефтеля рыбная тушеная	60	7,30	2,59	7,55	83,00
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56
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	15	1,19	0,15	7,25	35,25
Итого обед		15,04	12,93	71,46	463,94
Полдник					
Булочка "Дорожная"	60	4,06	8,37	31,28	217,20
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого полдник		7,74	10,73	32,37	257,00
Итого за день		33,61	34,79	167,18	1117,82

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,44
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00
Итого завтрак		11,49	11,51	52,25	363,44
Завтрак 11					
Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76
Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68
Итого завтрак 11		1,06	1,22	20,68	97,68
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25
Тефтеля рыбная тушеная	80	9,57	3,72	9,68	111,00
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого обед		18,87	16,65	89,34	584,59
Полдник					
Булочка "Дорожная"	60	4,06	8,37	31,28	217,20
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого полдник		9,28	12,87	38,84	309,2
Итого за день		40,70	42,25	201,11	1354,91