

Меню на 12 марта 2025 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Среда

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,41	3	18,67	110,59
	ИТОГО	435	12,58	17,56	18,67	444,59

2 завтрак

	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	ИТОГО	180	5,48	4,88	9,07	102,0

Обед

	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
	Суфле из кур	120	11,90	11,32	0,835	271,2
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	750	20,46	18,248	71,265	649,78

Уплотнённый полдник

67	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,66
31	Салат из квашеной капусты	50	0,3	4,32	3,5	53,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	554	15,26	17,01	69,82	464,34
	Всего за день:	1919	53,78	57,69	168,82	1660,71

Меню на 12 марта 2025 год (возрастная группа до 3-х лет)
Среда

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
<i>Завтрак</i>						
	Каша пшеничная молочная	155	4,12	4,03	25,31	154,0
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	335	9,317	11,804	15,57	332,004
<i>2 завтрак</i>						
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	ИТОГО	150	4,58	4,08	7,58	85,0
<i>Обед</i>						
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	Суфле из кур	100	10,42	13,58	1,002	223,56
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	500	16,88	18,43	55,86	512,552
<i>Уплотнённый полдник</i>						
	Запеканка рыбная	140	11,4	9,42	17,65	202,0
	Салат из квашеной капусты	40	0,24	3,42	2,22	40,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	445	14,4	14,11	55,49	431,15
	Всего за день:	1430	45,18	48,42	134,5	1360,7