

**Меню на 17 марта 2025 год (возрастная группа с 3-7 лет)**  
**Понедельник**

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюд | Выход<br>Г | Пищевые вещества |           |                  | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------------|-----------|------------------|---------------------------|
|                     |                   |            | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углево-<br>ды, г |                           |
| 1                   | 2                 | 3          | 4                | 5         | 6                | 7                         |

***Завтрак***

|  |                                |            |              |              |               |               |
|--|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | Омлет натур.с зеленым горошком | 130        | 8,1          | 11,38        | 5,008         | 153,63        |
|  | Бутерброд с маслом             | 40         | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,0         |
|  | Чай б/сахара                   | 180        | 0,36         | 0,09         | 0,07          | 2,5           |
|  | <b>ИТОГО</b>                   | <b>350</b> | <b>10,91</b> | <b>19,02</b> | <b>19,698</b> | <b>292,13</b> |

***2 завтрак***

|  |                                       |            |             |             |             |             |
|--|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фрукт. промышленного производства | 180        | 0,74        | 0,17        | 17,0        | 86,4        |
|  | <b>ИТОГО</b>                          | <b>180</b> | <b>0,74</b> | <b>0,17</b> | <b>17,0</b> | <b>86,4</b> |

***Обед***

|  |                                  |            |             |               |              |               |
|--|----------------------------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
|  | С-т луковый                      | 30         | 0,33        | 2,6           | 2,46         | 33,94         |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200        | 1,4         | 3,71          | 8,9          | 72,53         |
|  | Плов из птицы                    | 180        | 17,01       | 14,35         | 30,10        | 317,25        |
|  | 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          |
|  | <b>ИТОГО</b>                     | <b>730</b> | <b>24,8</b> | <b>21,578</b> | <b>97,55</b> | <b>682,92</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                          |            |              |               |              |                |
|--|--------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|  | Каша молочная ячневая    | 200        | 5,643        | 6,150         | 25,736       | 174,43         |
|  | Морковь тертая с сахаром | 50         | 0,487        | 0,041         | 7,304        | 29,708         |
|  | Н-к из плодов шиповника  | 180        | 0,61         | 0,25          | 18,67        | 79,0           |
|  | Булочка с крошкой        | 60         | 4,67         | 10,68         | 38,68        | 259,85         |
|  | <b>ИТОГО</b>             | <b>490</b> | <b>11,41</b> | <b>17,121</b> | <b>90,39</b> | <b>542,988</b> |

|  |                       |             |              |              |               |               |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | <b>Всего за день:</b> | <b>1750</b> | <b>47,86</b> | <b>57,89</b> | <b>224,64</b> | <b>1604,4</b> |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|

**Меню на 17 марта 2025 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Понедельник**

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюд | Выход<br>Г | Пищевые вещества |               |                 | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
|                     |                   |            | Белки<br>г       | Жир<br>ы<br>г | Углево<br>ды, г |                           |
| 1                   | 2                 | 3          | 4                | 5             | 6               | 7                         |

***Завтрак***

|  |                                |            |              |              |               |               |
|--|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | Омлет натур.с зеленым горошком | 100        | 5,916        | 8,16         | 3,614         | 110,65        |
|  | Бутерброд с маслом             | 25         | 1,2          | 3,8          | 7,31          | 68,0          |
|  | Чай б/сахара                   | 180        | 0,36         | 0,09         | 0,07          | 2,5           |
|  | <b>ИТОГО</b>                   | <b>305</b> | <b>8,046</b> | <b>12,54</b> | <b>19,144</b> | <b>181,15</b> |

***2 завтрак***

|  |                                    |            |             |             |             |             |
|--|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фрукт.промышленн. Производства | 180        | 0,74        | 0,17        | 17,0        | 86,4        |
|  | <b>ИТОГО</b>                       | <b>180</b> | <b>0,74</b> | <b>0,17</b> | <b>17,0</b> | <b>86,4</b> |

***Обед***

|  |                                  |            |               |              |               |                |
|--|----------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|  | С-т луковый                      | 30         | 0,33          | 2,6          | 2,46          | 33,94          |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 150        | 1,028         | 2,315        | 6,723         | 50,162         |
|  | Плов из птицы                    | 120        | 11,34         | 9,57         | 20,07         | 211,50         |
|  | 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           |
|  | <b>ИТОГО</b>                     | <b>510</b> | <b>17,248</b> | <b>15,18</b> | <b>73,043</b> | <b>496,952</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                          |             |              |               |               |                |
|--|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Морковь тертая с сахаром | 40          | 0,385        | 0,032         | 5,616         | 22,892         |
|  | Каша молочная ячневая    | 150         | 4,23         | 4,61          | 19,302        | 130,82         |
|  | Н-к из плодов шиповника  | 150         | 0,51         | 0,21          | 14,23         | 61,0           |
|  | Булочка с крошкой        | 50          | 3,82         | 8,677         | 32,98         | 217,06         |
|  | Яблоко                   | 120         | 0,6          | 0,6           | 14,7          | 70,5           |
|  | <b>ИТОГО</b>             | <b>550</b>  | <b>9,545</b> | <b>14,129</b> | <b>86,828</b> | <b>502,272</b> |
|  | <b>Всего за день:</b>    | <b>1650</b> | <b>35,58</b> | <b>42,02</b>  | <b>196,01</b> | <b>1266,77</b> |