

День: вторник 11.03.2025г

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет

Меню



УВЕРЖДАЮ
Детский сад №125»
Иванова И.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша манная молочная	150/200/200	4.14/5.45/5,45	5.75/7.59/ 7.59	20.1/26.5/26 .5	108.5/162.2/1 62,2	23
Бутерброд с маслом, яйцо вареное	30/4/20 40/5/40/75/	2.2/ 3,3/3,9	4.5/ 6/6,9	14.8/ 19.7/20,5	110/ 145/151	6/57
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/ 2,65	14.36/15.7/1 5,7	91/100/100	17
2 завтрак:						
Сок яблочный	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/13	45/45/90	44
Обед:						
Рассольник	180/200/200	9.3/10.4/10,4	4.5/5.0/5,0	18/20/20	80.2/111.4/11 1,4	39
Картофельное пюре	120/150/150	9,42/12,52/12,5 2	4,66/6,19/ 6,19	33,7/44,8/44 ,8	202,3/266/26 6	19
Печень тушеная в соусе томатном	70/80/90	19.4/21.39/22,3 2	14.4/15.88 /16,52	30/33/34	213,4/297,2/3 00,4	34
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,12	0,1/0,12/0,	18,1/21,72/2	73,5/88,2/88,	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,	13,68/17,1/3	69,6/87/13	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	125/150/150	4/4.8/4,8	3.4/4/4	7.3/8.7/8,7	148,3/188,2	15
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,5	3/5/5	6,2/10,3/10, 3	42,4/70,8/70, 8	35
Ужин:						
Капуста тушеная	150/200/200	7.32/9.7/9,7	11.04/14. 6	1.14/1.5	201,86/223,0	18
Рыбная котлета	60/80/90	0.8/1/1,7	3.3/3.8/4,2	3.8/4.5/5,4	25,6/28,4/29, 5	29
Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0, 1	9,9/11,0/11, 0	77,2/81,4/ 81,4	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/ 0.57	14,76/19,69/ 20.9	70,32/93,76/9 4.78	53
Фрукт	90/100/185	1.36/1.45/1,73	0.24/0.25/ 1,0	12/13/15	46/52/63	56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	Жиры	углеводы	
42,2/54,8/77,3	47,2/60,7/80,1	203,37/261,4/335,4	1400,53/1801,9/2351,18

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей