

День: пятница 14.03.2025г.

Меню

Неделя: вторая

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша «Геркулес» молочная	150/200/200	4,5/5,9/5,9	6,8/9.1/9,1	26,6/35.4/35, 4	162.7/189,3/18 9,3	20
Бутерброд с маслом	30/4 40/5 75/5	5/6.3/8,4	12/14/16	13/16/19	133/150,9/166, 2	6
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3, 07	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,3 3	30
2 завтрак:						
Сок яблочный	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/13, 2	45/45/90	44
Обед:						
Борщ	180/200/200	5/5,5/5,5	7,45/8,20/ 8,20	6,7/7,40/7,40	146,4/163,6/16 3,6	4/2
Каша гречневая рассыпчатая	120/150/150	26.38/29	20/22	16.9/18.5	227/246,6	22
Котлета	60/80/90	1.9/0,9/1,0	3.5/0,8/0,9	3.9/4.8/4,9	25,6/28,4/29,2	28
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,1	0,1/0,12/0,	18,1/21,72/21	73,5/88,2/88,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,2 8	0,48/0,6/0, 96	13,68/17,1/34 2	69,6/87/139	53
Полдник:						
Кисель	150/200/200	4/4.8/4,8	3.4/4/4	7.3/8.7/8,7	168,3/188,2/18	26
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:						
Сырники из творога	120/150/150	11,5/16,1/16 ,1	13,7/19,1/ 19,1	2,3/3,22/3,22	86,1/104,5/104, 5	51
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	2/2.6/2,6	2,42/2,64/2,64	33,64/34,7/34,7	45
Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/8	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5, 8	0,24/0,32/ 0,57	14,76/19,69/2 0,9	70,32/93,76/94, 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	
белки	жиры		углеводы		ценность, ккал	
42,6/54,9/77,7	47,18/61,2/79,4		204,1/261,8/336,4		1401,23/1801,6/2351,78	

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей