

День: вторник 18.03.2025г.

Неделя: первая

Меню

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша гречневая молочная	150/200/200	5,0/6,7/ 6,7	7,2/9,7/9,7	18,3/24,4/ 24,4	128,2/191/1 91	21
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2, 89/3,0 7	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33 /17,33	107,0/108,8/ 108,8	30
Бутерброд с маслом	30/4/ 40/5/ 75/5/	5/6,3/8, 4	12/14/16	13/16/19	133/150,9/1 66,2	7
2 завтрак:						
Сок грушевый	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:						
Суп вермишелевый	180/200/200	5,09/5, 60/5,60	7,54/8,30/8,3 0	9,3/10,30/ 10,30	104,54/121, 40/121,40	48
Гороховое пюре	120/150/150	2,7/3,3/ 3,3	3,3/4,1/4,1	28/35/35	124/181/181	37
Гуляш	60/80/90	11,5/ 16,1/	13,7/19,1/20, 2	2,3/3,22/4, 22	86,1/104,5/1 05,6	59
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,1 2/0,12	0,1/0,12/0,12	18,1/21,72 /21,72	73,5/88,2/88 ,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3, 3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1 /34,2	69,6/87/ 139,2	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	43
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/ 0,5	3/5/5	6,2/10,3/1 0,3	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
Котлета рыбная	60/80/90	9,72/12 ,96/13,	2,34/3,12	1,02/1,36	58,86/73,48	29
Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0, 2/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81, 4	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3, 04/5,8	0,24/0,32/0,5 7	14,76/19,6 9/20,9	70,32/93,76/ 94,78	53
Булочка домашняя	70/90/90	4,9/6,1/ 6,1	5,9/6,3/6,3	28,2/30,1/ 30,1	109/112/112	3

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
41,3/53,4/77,5	47,8/60,6/79,6	203,4/262/335,7	1432,25/1825,2/2349,91

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей