

1,5-3 лет

меню на**04.03.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Завтрак2	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	
	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	
	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	
	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	
Полдник	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	
	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	
Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,20	
Ужин	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	
	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	
Ужин	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	
	Кисель из апельсинового сока	150	0,4	0,05	22,7	128,00	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
			49,5	59,7	215,7	1720,6	

3-7 лет

меню на**04.03.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60
Завтрак2	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,40
	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,50	5,3	2,7	53,5
	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50
	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3
Полдник	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95
Ужин	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80
	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,80	145,1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
				Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У	
			64,6	77,9	271,6	