

Меню на 10.03.2025 год (1,5-3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	2,36	0,23	20,97	95,0		0,03	0,01		5,5	4,2	19,6	0,25
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	7,19	9,79	47,56	307,06	0,00	0,11	0,07	0,81	113,8 7	24,88	81,68	0,92
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
247	Минтай, тушенная с овощами	50/50	9,1	4,8	4,8	98,8	10	1	0,05	6,1	28	28,8	120	0,57
321	Гарнир пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
306	Горошек зеленый консервированный	40	1,28	0,08	2,6	16,24	-	0,04	0,05	0,4	15,06	7,36	24,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	620	17,99	12,74	76,41	491,97	10,05	1,31	0,54	55,37	130,3 4	119,2 0	299,4 0	4,17
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	200	3,56	4,01	34,75	188,83	10	0,06	0,04	0,05	15,53	14,23	39,52	0,93
	Итого за день	1265	29,12	26,92	167,98	1030,36	20,05	1,50	0,93	71,34	274,8 5	166,8 1	430,9 9	6,59

Меню на 10.03.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
			завтрак											
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	3,14	0,30	26,31	121		0,04	0,01	-	7,3	5,6	26,1	0,33
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	4	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	8,44	10,26	55,29	348,23	4	0,12	0,08	0,96	135,3	28,25	95,02	1,03
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	30	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
247	Минтай, тушенная с овощами	70/70	12,74	6,72	6,72	138,32	14	1,4	0,07	7,03	40,0	63,4	168,0	1,20
321	Гарнир пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	118,9	30	0,12	0,10	15,8	32,0	24,1	75,23	0,9
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,60	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,06	0,5	18,82	9,2	31	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,46	41,28	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	750	22,59	15,49	85,82	573,55	74	1,69	0,32	63,86	224,7 6	172,1 3	386,6 3	4,75
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,58	4,01	37,75	201,03	10	0,06	0,04	0,06	15,9	14,56	40,14	0,99
	Итого за день	1505	35,01	30,16	188,66	1166,81	88	1,87	0,74	74,88	391,9 6	223,9 4	532,7 9	7,57

