

Меню на 11.03.2025 год (3-7лет)

№	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 пшениная с маслом	200/5	4,55	1,31	31,19	155	-	0,15	0,02	-	11,9	32,9	133,2	1,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,52	0,00	0,03	0,02	0,03	6,8	7,2	18,64	0,34
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	18	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	460	12,23	8,61	84,51	465,09	20	0,26	0,32	1,03	139,5	67,24	257,7	2,87
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8
274/ 824	Зразы из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	21	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
317	Гарнир макаронные изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,1	20	0,05	0,02	-	4,21	18,3	32,21	0,96
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	730	23,76	23,84	107,31	738,67	41	0,277	0,241	19,06	210,1	84,42	284,1	5,19
полдник														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	27,18	11,24	27	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	51,44	27	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82
	Итого за день	1590	42,15	38,61	242,30	1299,20	88	0,74	2,41	31,16	546,8 0	206,8 9	750,3 4	10,68

Меню на 11.03.2025 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	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	150/5	3,42	0,98	24,63	121		0,11	0,01		8,9	24,7	69,3	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,52		0,06	0,50		8,66	11,66	27,66	0,54
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	30	3,93	27,56	155,6	0,002	0,051	0,028	0,10
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	380	10,58	7,81	75,09	413,09	30	4,10	28,13	155,6	19,43	38,07	100,0	1,77
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														
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
274/ 824	Зразы, рубленные из говядины с соусом	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32
	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
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	20,73	21,68	93,39	651,28	0,03	0,445	2,23	15,46	106,4 1	82,52	227,6 6	5,03
полдник														
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,8	35,69	149,3	1,47
	Итого за день	1345	36,90	33,36	212,96	1299,87	30,05	4,72	30,79	187,0 3	273,7 7	164,7 8	487,5 2	8,84