

Меню на 12.03.2025 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	P	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	191	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	340	10,56	16,13	30,66	310,05	191	0,14	0,39	3,50	89,91	34,15	195,4 4	5,29
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
76	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55	-	0,08	0,05	9,45	21,16	20,72	57,56	0,78
304	Плов из птицы	70/130	21,62	25,0	41,95	479,28	30	0,08	0,08	3,35	45,1	47,5	210,8	2,19
137	Рагу из овощей	50	0,8	3,81	4,88	57	14,3	0,02	0,02	2,96	12,24	8,1	20,05	0,28
	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
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	680	28,09	33,35	107,02	840,42	44,3	0,25	0,21	16,49	175,7 6	97,58	347,4 1	4,25
полдник														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46,36	272,7	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за день	1350	46,92	55,68	194,14	1465,57	271,3	0,46	1,13	36,53	504,8 7	156,9 3	708,4 5	10,3 2

Меню на 12.03.2025 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	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,4	138,6	1,54
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	295	10,02	15,61	24,33	277,52	0,19	0,12	0,37	2,87	86,82	30,05	187,3	4,59
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
76	Рассольник ленинградский	180	1,49	3,66	10,64	81,50		0,07	0,05	8,51	19,04	18,65	51,80	0,70
304	Плов из птицы	60/120	15,58	18,02	25,5	326,5	27	0,07	0,07	2,21	33,7	34,8	189,7	1,57
137	Рагу из овощей	40	0,64	3,04	3,9	45,6	11,4	0,02	0,02	2,37	9,79	6,48	16,04	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	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	590	21,56	25,2	83,51	646,9	38,47	0,35	2,13	25,37	78,08	79,73	293,1	3,68
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,34	220,56	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за день	1175	38,47	45,92	155,28	1187,38	38,69	0,55	3,05	44,68	366,9	139,7	626,5	9,02