

Меню на 13.03.2025 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														
182	Каша жидкая мол. из гречневой крупы с сахаром	150/5	4,65	3,60	35,63	193,50	-	0,11	0,06	0,75	8,25	73,58	109,6 5	2,48
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	360	9,48	9,53	73,82	418,95	0,03	4,07	27,65	157,0	106,4	83,51	143,8	2,75
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														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81
314	Гарнир каша вязкая пшениная	120	3,36	4,01	19,15	126,0	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
70	Огурцы консервированные	40	1,28	0,08	2,60	16,24	0,04	0,28	4	8	8	24,8	0,28	0,04
	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	17,53	19,7	85,86	590	0,02	0,21	15,57	13,23	72,16	82,93	199,8 3	3,13
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05	-	9,7	12,2	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,04	11,56	13,85	40,6	0,95
	Итого за день	1280	30,97	36,18	203,8	1264,45	0,14	4,37	43,55	185,4 7	205,2 5	188,7 9	394,6 8	7,4

Меню на 13.03.2025 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														
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	6,2	4,80	47,50	258,0	-	0,15	0,08	1,0	11,0	98,1	146,2	3,31
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
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	440	11,54	11,14	89,42	504,57	2	0,232	0,142	2,02	139,7	121,2	216,6	4,38
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	1	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	Гарнир каша вязкая пшениная	130	3,62	4,34	20,80	136,07	20	0,03	0,03		13,55	18,89	37,10	1,46
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	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	710	18,82	20,23	91,33	622,07	21	0,18	0,22	23,17	198,19	86,09	219,6 7	4,95
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	90	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
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	3,6	6,57	37,86	225,2	90	0,06	0,05	0,05	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1480	34,36	38,34	228,41	1395,84	113	0,48	0,72	35,24	365,82	230,5 2	488,5 1	11,14