

Меню на 14.03.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	5,35	2,75	31,95	174		0,14	0,03		23,9	56,2	142,9	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Масло сливочное мдж 72 5%	5	0,04	3,63	0,07	33	20	0,001	0,006	-	1,2	-	1,5	0,01
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	420	7,82	6,68	56,5	318,34	20	0,19	0,05	0,05	35,13	68,68	173,0	2,41
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6
обед														
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	6	0,06	0,042	4,60	18,78	15,96	41,90	0,65
282/8 24	Котлета из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	5	0,06	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	130	3,62	4,08	22,68	141,96		0,04	0,05		18,11	21,41	79,13	2,28
54	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	-	0,42	0,025	2,8	15,08	20	25,8	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,02	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	710	21,29	18,50	99,57	649,55	11	0,65	0,21	10,07	161,13	96,51	327,53	6,85
полдник														
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	17,76	12,10	18,37	253,0	70	0,07	0,03	0,24	241,6	37,8	280,2	0,84
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	17,82	12,1	28,36	293,2	70	0,07	0,03	0,29	243,8	39,78	283,9	1,21
	Итого за день	1530	47,43	37,28	194,53	1303,49	101	0,94	0,59	26,41	456,09	213,97	795,47	11,07

Меню на 14.03.2025 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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес с сахаром	150/5	4,01	2,06	25,19	135,0		0,1	0,03	0,75	17,8	42,1	107,2	1,16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Масло сливочное мдж 72,5%	5	0,04	3,63	0,07	33	0,02	0,001	0,006	-	1,2	-	1,5	0,01
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	340	6,46	5,99	46,74	267,14	0,02	0,15	0,05	0,79	28,66	54,25	136,7	1,96
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														
85	Суп картофельный с клецками	180	2,21	3,0	12,2	84,64	0,005	0,05	0,38	4,2	16,90	14,36	37,71	0,59
282/8 24	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,002	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	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	620	19,35	16,22	90,73	586,08	0,08	0,31	2,94	21,3	64,09	73,75	240,7	4,65
полдник														
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	15,44	8,7	31,33	265,26	0,06	0,05	0,3	0,92	195,1	31,85	233,6	0,98
	Итого за день	1310	41,75	30,91	178,9	1160,88	0,15	0,54	3,59	39,01	303,9 1	159,8 5	611	8,19