

Меню на 04.03.2025 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														
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
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
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	440	7,9	6,68	69,5	369,77	2	0,19	0,06	0,15	37,03	69,48	176,0 2	2,79
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	24	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
288/ 824	Птица отварная с соусом красным основным	70/30	14,08	12,45	2,91	179,97	33	0,04	0,05	2,33	13,36	10,77	55,33	1,9
314	Гарнир каша вязкая гречневая	130	3,97	4,73	21,45	144,27		0,01	0,02	7,44	24,03	8,95	17,39	0,35
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	710	25,35	21,59	93,32	668,95	57	0,24	0,99	26,58	201,5	76,02	198,2	4,41
полдник														
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
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	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1480	39,57	34,61	223,41	1362,92	59	0,43	1,35	36,77	256,8 1	156,4 8	388,9 6	8,37

Меню на 04.03.2025 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	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
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
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	385	6,54	5,99	59,74	318,57	0,03	4,03	27,59	156,3 6	19,66	43,80	110,3 2	1,57
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														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72
288	Птица отварная, с соусом красным основным	60/30	12,07	10,67	2,49	154,26	28,29	0,03	0,04	2,00	11,45	9,23	47,43	1,63
314	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,42	116,4	0,01	0,13	1,23	-	19,85	25,53	87,36	1,95
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	22,45	18,54	80,31	577,75	28,32	0,36	2,34	15,60	98,48	77,68	228,2 5	6,02
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
397	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	0,02	0,15	0,15	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за день	1295	33,32	28,87	183,50	1126,89	28,37	4,57	30,36	187,1 1	135,1 1	131,6 3	352,0 6	8,47