

Ежедневное меню до 3 лет на 18.06.2025

Неделя 1 День 8

Прием пищи		День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	279 г	Омлет натуральный	90	4,71	5,44	1,92	75	
		Бутерброд с маслом сливочным	35 4	1,58	5,24	9,81	93,87	
		Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	
<u>2 Завтрак</u>	100 г	Кисломолочный продукт	100	6	4,8	6,3	100,5	
<u>Обед</u>	580 г							
		Салат из свежей капусты с огурцом	50	1,44	12,64	31,18	143	
		Суп крестьянский с курицей	180	1,8	2,38	9,88	79,87	
		Биточки рыбные	60	13,9	1,4	3,2	100	
		с рожками	80	2,17	2,08	19,15	124,48	
		Соус сметанный	20	1,36	1,93	2,56	45,3	
		Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	
Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8			
<u>Уплотненный полдник</u>	365 г	Каша гречневая молочная	180	5,23	7,8	18,75	166,8	
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	
		Хлеб пшеничный	35	0,82	0,12	6,2	30	
ИТОГО				55,97	51,99	176,59	1311,89	

Ежедневное меню до 3 лет на 18.06.2025

Неделя 1 День 8

Прием пищи		День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	328 г	Омлет натуральный	100	6,28	7,25	2,56	100	
		Бутерброд с маслом сливочным	43 5	2,34	7,76	14,53	139,1	
		Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	
<u>2 Завтрак</u>	120 г	Кисломолочный продукт	120	7,2	5,76	7,56	120,6	
<u>Обед</u>	679 г	Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,7	14,31	41,73	165	
		Суп крестьянский с курицей	200	2,4	3,17	19,76	106,5	
		Биточки рыбные с рожками	70 90	18,4 3,68	4,7 3,53	3,9 23,55	126 140,73	
		Соус сметанный	30	2,26	3,21	4,27	75,45	
		Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	
		Хлеб ржаной	49	4,62	1,8	29,8	157,2	
		<u>Уплотненный полдник</u>	423 г	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25
Чай сладкий	180			12	3,1	14	53,06	
Хлеб пшеничный	43			1,64	0,25	12,4	60	
ИТОГО				76	71,45	248,77	1745,98	