



Меню на «13» мая 2025 г.

День 2 <i>вторник</i>	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая цен- ность {ккал}	Вита- мин С, мг
		1,5-3 лет	3-8 лет	1,5-3 лет			3-8 лет				
				Белки	Жиры	Угле- воды	Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак	Каши тверд. молок из ячм крупн (с маслом или сахаром)	150	190	5,58	6,14	22,54	7,04	7,44	28,56	167,87	211,63
	Бутерброды с сыром или повидл	28	30	0,38	0,28	12,80	0,41	0,30	13,72	56,04	60,04
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,28	3,59	12,55	3,94	4,30	15,04	80,01	96,01
2 завтрак	Ягодн или ягодн свес (Ягодн)	100	100	0,40	0,40	9,80	0,40	0,40	9,80	47	47
Обед	Рыбные оладьи	30	50	0,86	2,44	3,31	1,43	4,12	5,51	38,83	64,71
	Щи из свес капустн с кармаш	180	180	7,33	6,44	11,65	7,33	6,44	11,65	131,4	131,4
	Тертые св-т в соусе сметанн.	50	70	5,72	7,18	6,74	8,01	10,05	9,44	114,8	160,92
	Картоф и овощи тушеные	110	130	2,92	1,72	31,93	3,45	2,03	37,80	45,9	54,25
	Компот из свес ягод (яблоки, айва)	150	180	0,26	0,26	13,88	0,31	0,31	16,65	59,1	70,92
	Хлеб пшеничный	18	28	1,42	0,18	0,38	2,21	0,28	0,59	42,08	65,46
	Хлеб рж. пшеничный	19	24	1,06	0,21	0,46	1,34	0,26	0,58	43,68	55,18
Полдник	Запеканка манная с мол. сг	40	70	1,20	2,21	11,13	2,10	3,84	19,47	92	161
	Пюре 1,5% жирности	160	180	6,56	2,40	9,44	7,38	2,40	10,62	91,2	102,6
Ужин	Рис припущенный	120	150	1,80	2,40	18,56	2,40	3,60	24,84	123,06	184,59
	Овощи припущенные с маслом	50	60	0,80	1,16	5,20	0,95	1,39	6,23	44,88	53,86
	Салат овощн, фрукт, и ягодн	180	190	0,44	0,10	20,58	0,48	0,55	20,10	101	88
	Хлеб пшеничный	18	28	1,42	0,18	0,38	2,21	0,28	0,59	42,08	65,46
	Хлеб рж. пшеничный	19	24	1,06	0,21	0,46	1,34	0,26	0,58	43,68	55,18

Шеф-повар И.А. Амосова