

Меню на «14» мая 2025 г.

| День 3<br><i>среда</i>                               | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции, г |         | Пищевые вещества, г |       |               |         |       |               | Энергетическая<br>цен-<br>ность<br>{ккал} | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------|---------------------|-------|---------------|---------|-------|---------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                                                      |                               | 1,5-3 лет       | 3-8 лет | 1,5-3 лет           |       |               | 3-8 лет |       |               |                                           |                       |
|                                                      |                               |                 |         | Белки               | Жиры  | Угле-<br>воды | Белки   | Жиры  | Угле-<br>воды |                                           |                       |
| <b>Завтрак</b> (с маслом и сахаром)                  |                               |                 |         |                     |       |               |         |       |               |                                           |                       |
| каше выварен. мол. из риса и пшени                   |                               | 150             | 190     | 3,0                 | 4,59  | 24,21         | 3,80    | 5,81  | 30,64         | 226,42                                    | 286,8                 |
| бутерброд с сыром                                    |                               | 20              | 33      | 2,14                | 2,0   | 8,23          | 3,52    | 3,30  | 13,58         | 36                                        | 59,4                  |
| чай с сахаром                                        |                               | 150             | 180     | 0,09                | 0     | 6,66          | 0,11    | 0     | 4,99          | 26,1                                      | 31,32                 |
| <b>2 завтрак</b>                                     |                               |                 |         |                     |       |               |         |       |               |                                           |                       |
| соки овощные, фруктовые и ягодные                    |                               | 100             | 100     | 0,41                | 0,08  | 13,10         | 0,41    | 0,08  | 13,10         | 40                                        | 40                    |
| <b>Обед</b> с-т картошкой, свеклой и морковью        |                               | 30              | 50      | 0,46                | 1,24  | 2,62          | 0,46    | 3,12  | 4,44          | 24,01                                     | 45,02                 |
| растительное масло                                   |                               | 150             | 180     | 5,04                | 4,89  | 23,46         | 6,08    | 5,84  | 28,15         | 120,81                                    | 144,94                |
| котлеты или биточки рыбные (с масл)                  |                               | 60              | 40      | 14,36               | 4,04  | 5,56          | 16,75   | 4,41  | 6,48          | 115,04                                    | 134,22                |
| картофель тушеный                                    |                               | 110             | 130     | 2,24                | 1,49  | 4,12          | 2,65    | 1,46  | 2,49          | 52,32                                     | 61,91                 |
| компот из яблок или ягод сушеных                     |                               | 150             | 180     | 1,44                | 0,09  | 23,13         | 1,43    | 0,11  | 24,46         | 92,49                                     | 118,19                |
| хлеб пшеничный                                       |                               | 18              | 28      | 1,42                | 0,18  | 0,38          | 2,21    | 0,28  | 0,59          | 42,08                                     | 65,46                 |
| хлеб ржаной-пшеничный                                |                               | 19              | 24      | 1,06                | 0,21  | 0,46          | 1,34    | 0,26  | 0,58          | 43,68                                     | 55,18                 |
| <b>Полдник</b> тирамису печен. из дрож. теста с бел. |                               | 50              | 60      | 0,50                | 1,12  | 43,24         | 0,60    | 1,34  | 52,64         | 150                                       | 180                   |
| молоко кипяченое                                     |                               | 180             | 190     | 5,22                | 4,50  | 8,64          | 5,51    | 4,45  | 9,12          | 96,3                                      | 101,65                |
| <b>Ужин</b>                                          |                               |                 |         |                     |       |               |         |       |               |                                           |                       |
| запеканка из творога (с мол. сгущен.)                |                               | 150             | 180     | 15,91               | 15,63 | 13,71         | 20,16   | 19,80 | 14,34         | 225,84                                    | 286,06                |
| кисель из яблок-ягодного кон-та                      |                               | 180             | 200     | 0                   | 0     | 3,28          | 0       | 0     | 3,64          | 13,36                                     | 14,84                 |
| хлеб пшеничный                                       |                               | 18              | 28      | 1,42                | 0,18  | 0,38          | 2,21    | 0,28  | 0,59          | 42,08                                     | 65,46                 |
| хлеб ржаной-пшеничный                                |                               | 19              | 24      | 1,06                | 0,21  | 0,46          | 1,34    | 0,26  | 0,58          | 43,68                                     | 55,18                 |

Шеф-повар  Н.А. Амосова