



Меню на «28» мая 2025 г.

День 3 среда	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 Каша пшеничная из риса, нежирная (с маслом и сахаром)		150	190	3,00	4,59	24,21	3,80	5,81	30,67	226,42	286,8
Булочка с сахаром		20	33	2,14	2,00	8,23	3,52	3,30	13,58	36	50,4
Чай с сахаром		150	180	0,08	0,00	6,66	0,11	0,00	4,99	26,1	31,32
2 завтрак Соки овощные, фрукты, морс		100	100	0,41	0,08	13,10	0,41	0,08	13,10	40	40
Обед Салат куриный с кукурузой и морковью		30	50	0,46	1,87	2,68	0,76	3,12	4,47	24,01	45,02
Рассольник Ленинградский		150	180	5,04	4,88	23,46	6,08	5,87	28,15	180,81	144,97
Котлет, блинчики ржаные (с маслом)		60	40	14,36	4,04	5,56	16,78	4,71	6,48	115,04	134,22
Каша пшеничная		110	130	2,24	1,49	7,18	2,65	1,76	8,49	52,38	61,91
Компот из фруктов и ягод с сахаром		150	180	1,44	0,08	23,13	1,73	0,11	27,76	98,48	118,19
Хлеб пшеничный		18	28	1,42	0,18	0,38	2,21	0,28	0,58	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 Духовки печен. из дрож. теста		50	60	0,50	1,12	43,87	0,60	1,34	52,64	150	180
молоко кефирное		180	190	5,22	4,50	8,64	5,51	4,75	9,12	96,3	101,65
Ужин Запеканка из творога с яблоками		150	190	15,91	15,63	13,71	20,16	19,80	17,37	225,84	286,06
Кисель из ягод и фруктов с сахаром		180	200	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00	3,64	13,36	14,84
Хлеб пшеничный		18	28	1,42	0,18	0,38	2,21	0,28	0,58	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 Н.А. Амосова