

Меню на 12.03.2025. (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	375	7,78	12,54	51,81	272,52	34	1,02	0,1	0,1	0,59
72	Каша ячневая	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
6	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38	0	0	0,01	0,12	0,59
	Второй завтрак:										
	Сок	200			22	70					
	Обед:	530	16,92	14,92	62,65	490,55	147,66	4,18	0,285	0,2	12,67
5	Салат витаминный	30	0,29	2,14	1,14	28,29	14,26	0,23	0,01	0,01	4,26
88	Суп крестьянский	150	1,8	1,2	9,9	69,07	28,65	0,69	0,07	0,04	5,25
29\2 1	Котлеты рыбная с макаронами	55\100	10,93	11,06	14,44	226,54	60,3	1,32	0,12	0,1	2,56
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	30	1,95	0,37	9,75	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Уплотненный полдник:	400	10,38	7,05	49,76	308,5	221,4	4,59	0,17	0,29	17,05
24a	Каша гречневая молочная	80	3,66	2,81	17,58	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0
5	Снежок	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Фрукты	150	0,6		14,7	66	24	3,3	0,04	0,02	15
	ИТОГО	1505	35,08	34,51	186,22	1141,57	403,06	9,79	0,555	0,59	30,31

Утверждаю
Заведующий



Меню на 12.03.2025 г. (с 3 до 7 лет)

№ реп.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:	450	10,08	14,16	64,57	427,6	160,8	1,66	0,18	0,19	1,17
63	Каша ячневая	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
2	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Второй завтрак:										
	Сок	200			22	90					
	Обед:	760	23,26	19,95	84,55	690,6	194,97	5,63	0,45	0,31	21,45
5	Салат витаминный	60	0,59	4,28	2,28	56,58	10,92	0,45	0,03	0,02	8,52
88	Суп крестьянский	250	3,0	2,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9
29\2 1	Котлета рыбная с макаронами	70\130	13,97	12,87	15,67	290,58	77,75	1,7	0,16	0,13	3,31
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	300	10,28	9,9	29,66	250,34	320,05	0,64	0,12	0,35	0,99
24a	Каша гречневая молочная	100	3,5	5,2	12,5	111,2	92,25	0,07	0,05	0,11	0,45
33	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Итого	1710	43,62	44,01	200,78	1458,54	675,82	7,93	0,75	0,85	23,61