

**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
	<b>Завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>7,78</b>	<b>12,54</b>	<b>51,81</b>	<b>272,52</b>	<b>34</b>	<b>1,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,59</b>
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
	<b>Второй завтрак:</b>										
	Сок	<b>200</b>			<b>22</b>	<b>70</b>					
	<b>Обед:</b>	<b>530</b>	<b>16,92</b>	<b>14,92</b>	<b>62,65</b>	<b>490,55</b>	<b>147,66</b>	<b>4,18</b>	<b>0,285</b>	<b>0,2</b>	<b>12,67</b>
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
	<b>Уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>10,38</b>	<b>7,05</b>	<b>49,76</b>	<b>308,5</b>	<b>221,4</b>	<b>4,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>17,05</b>
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1505</b>	<b>35,08</b>	<b>34,51</b>	<b>186,22</b>	<b>1141,57</b>	<b>403,06</b>	<b>9,79</b>	<b>0,555</b>	<b>0,59</b>	<b>30,31</b>

**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
	<b>Завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>10,08</b>	<b>14,16</b>	<b>64,57</b>	<b>427,6</b>	<b>160,8</b>	<b>1,66</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>1,17</b>
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
	<b>Второй завтрак:</b>										
	Сок	<b>200</b>			<b>22</b>	<b>90</b>					
	<b>Обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,26</b>	<b>19,95</b>	<b>84,55</b>	<b>690,6</b>	<b>194,97</b>	<b>5,63</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>21,45</b>
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
	<b>Полдник:</b>	<b>300</b>	<b>10,28</b>	<b>9,9</b>	<b>29,66</b>	<b>250,34</b>	<b>320,05</b>	<b>0,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,99</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>1710</b>	<b>43,62</b>	<b>44,01</b>	<b>200,78</b>	<b>1458,54</b>	<b>675,82</b>	<b>7,93</b>	<b>0,75</b>	<b>0,85</b>	<b>23,61</b>