

Меню на 16.05.2025. (с 2 до 3 лет)

№ реп.	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:	345	10,15	16,65	43,34	349,09	269,18	1,38	0,15	0,31	1,92
	Каша пшениная	160	5,4	8,33	20,68	179,95	148,68	0,57	0,08	0,16	0,72
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Второй завтрак:										
	Сок	150			33	66					
	Обед:	545	21,41	20,62	71,12	485,48	136,1	4,61	0,25	0,3	25,43
64	Салат из капусты	30	0,4	1,9	2,35	27,6	8,85	0,25	0,01	0	2,85
74	Щи из свежей капусты	150	1,05	2,92	5,1	50,85	26,02	0,48	0,03	0,02	11,1
41	Котлета мясная с гречневой кашей	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01	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	1,92	0,36	9,72	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Уплотненный полдник:	430	9,41	15,8	80,9	503,72	85,7	2,0	0,778	0,706	33,36
	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,7	144,7	20	0,56	0,04	0,04	0,42
9	Кисель	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27
	Картофельное пюре	200	6,16	10,46	44,56	287,02	57,6	1,44	0,198	0,126	5,94
	ИТОГО ЗАДЕНЬ	1470	40,97	53,07	228,36	1404,29	490,98	7,99	1,178	1,316	60,71

Меню на 16.05.2025 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		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:	440	13,27	21,16	58,7	480,54	333,26	1,87	0,21	0,39	2,33
	Каша пшениная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	185,86	0,72	0,1	0,2	0,9
15\3	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Второй завтрак:										
	Сок	200			22	90					
	Обед:	760	32,07	18,3	94,57	682,9	189,23	6,25	0,42	0,44	40,14
73	Салат из капусты	60	1,7	3,1	3,75	50,1	12,8	0,41	0,06	0,03	6,7
43	Суп с клёцками	250	6,37	2,15	21,12	142,8	44	1,3	0,15	0,15	5,3
50	Ленивые голубцы	220	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
9	Компот	160	0,83	0	21,6	85,95	32,88	0,53	0,01	0,03	0,64
15	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Полдник:	265	4,22	6,94	43,91	268,11	35	0,72	0,65	0,65	30,54
	Пирожок с яблоком	65	4,22	6,94	24,31	188,11	26	0,72	0,05	0,05	0,54
36	Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0,6	0,6	30
15	Итого	1650	49,56	46,4	219,18	1524,55	557,49	8,84	1,25	1,48	73,01