

**Меню на 26.06.2025. (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
	<b>Завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>9,47</b>	<b>12,68</b>	<b>58,87</b>	<b>306,52</b>	<b>43</b>	<b>4,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>5,59</b>
72	Каша пшеничная	200	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	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>										
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
	<b>Обед:</b>	<b>555</b>	<b>35,28</b>	<b>8,53</b>	<b>71,68</b>	<b>511,13</b>	<b>123,59</b>	<b>9,72</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>13,98</b>
48	Салат морковный	30	0,38	2,1	5,85	43,5	15,29	0,28	0,02	0,15	1,7
41	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	79,08	36,45	0,51	0,06	0,07	4,42
41	Жаркое по домашнему	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	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Уплотненный полдник:</b>	<b>275</b>	<b>15,9</b>	<b>17,53</b>	<b>44,23</b>	<b>398,37</b>	<b>302,16</b>	<b>2,22</b>	<b>0,19</b>	<b>0,49</b>	<b>2,16</b>
84	Омлет с сыром	55	5,88	10,89	0,9	125,23	96,96	0,98	0,03	0,2	0,11
6	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
24a\ 47	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	0
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>61,25</b>	<b>38,74</b>	<b>189,48</b>	<b>1282,02</b>	<b>492,75</b>	<b>16,46</b>	<b>0,7</b>	<b>1,25</b>	<b>36,73</b>



### Меню на 26.06.2025 г. (с 3 до 7 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>470</b>	<b>10,43</b>	<b>14,95</b>	<b>68,01</b>	<b>379,25</b>	<b>47,6</b>	<b>1,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>
72	Каша пшеничная	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
6	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,8	42,65	0	0	0,02	0,14	0,66
	<b>Второй завтрак:</b>										
	Фрукты	205	0,82	0	20,09	90,2	32,8	4,51	0,06	0,04	20,5
	<b>Обед:</b>	<b>780</b>	<b>35,28</b>	<b>14,7</b>	<b>76,05</b>	<b>599,64</b>	<b>221,15</b>	<b>6,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>27,4</b>
48	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
41	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,8	60,75	0,85	0,1	0,12	7,38
20\3 0	Жаркое по домашнему	70\150	12,8	9,5	9,4	183,2	80,7	1,7	0,08	0,13	13,6
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>265</b>	<b>13,09</b>	<b>17,15</b>	<b>18,25</b>	<b>280,14</b>	<b>308,8</b>	<b>1,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,62</b>	<b>2,8</b>
63	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	114,6	1,16	0,04	0,24	0,13
	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
		<b>1720</b>	<b>59,62</b>	<b>46,8</b>	<b>182,4</b>	<b>1349,23</b>	<b>610,35</b>	<b>13,99</b>	<b>0,68</b>	<b>1,21</b>	<b>51,36</b>