

МЕНЮ
01 июля 2025г
Сад 3-7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный	200	5,8	8,3	8,2	112,8	2008/214
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	0,3	9,7	94	2014/1
3	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		16,3	46,2	2014/268
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>432</i>	<i>7,5</i>	<i>8,6</i>	<i>34,2</i>	<i>253</i>	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	<i>Итого за 2-ой завтрак</i>	<i>100</i>			<i>12</i>	<i>50</i>	
	ОБЕД						
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,1	5,2	9,2	83,5	2012
2	Суп картофельный с бобовыми и гренками	180/10	6,5	1,9	7,8	56,7	2008/99
3	Котлета мясная	70	8,8	20,9	12	279,3	2008/272
4	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2008/331
5	Соус сметанный с томатом	50	0,95	1,87	3,89	42,08	2012/355
6	Компот из изюма	180			23	83,6	2012/375
7	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	<i>Итого за обед</i>	<i>680</i>	<i>23,1</i>	<i>32,1</i>	<i>88,7</i>	<i>711,1</i>	
	ПОЛДНИК						
1	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	180	6,4	5,4	11,6	120	2008/435
2	Булочка «Творожная»	50	2,7	1	13,1	123	2008/479
	<i>Итого за полдник</i>	<i>230</i>	<i>9,1</i>	<i>6,4</i>	<i>24,7</i>	<i>243</i>	
	УЖИН						
1	Рис припущенный	130	1,4	3,3	11,9	91,4	2008/355
2	Тефтели рыбные с томатным соусом	70/50	8,6	6,1	18,6	127,4	2008/245
3	Кисель из п/я концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
	<i>Итого за ужин</i>	<i>470</i>	<i>13</i>	<i>9,7</i>	<i>75,6</i>	<i>414,3</i>	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		<i>53</i>	<i>57</i>	<i>235</i>	<i>1671</i>	

Диетсестра Кириллова В.А. Кириллова