

МЕНЮ
09 июля 2025г
Сад 3-7 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	ЗАВТРАК						
1	Пудинг из творога(запеченный) с молоком сгущенным	160/10	23,2	15,7	44,5	419,7	2012/235
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	0,3	9,7	94	2014/1
3	Кофейный напиток с молоком цельным	180	2,1	0,1	19,8	90,6	2008/432
	Итого за завтрак	417	26,9	16,1	74	604,3	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
	ОБЕД						
1	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	0,8	2,9	2,3	38,3	2012/49
2	Борщ «Свекольник»	180	0,7	2,7	4	47,3	2011/65
3	Рыба, припущенная с овощами	70	14,7	12,3	14,5	226	2008/235
4	Пюре картофельное	130	1,4	3,3	13,9	91,4	2008/335
5	Компот из изюма с витамином «С»	180			21	83	2012/375
6	Хлеб р/ пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	Итого за обед	670	19,3	18,5	57,6	477,3	
	ПОЛДНИК						
1	Кондитерское изделия (пряник)	50	2,5	3	36,5	185	2008
2	Молоко кипяченое	180	3,3	4,6	8,2	86,7	2008/260
	Итого за полдник	230	3,4	6,9	43,9	270,1	
	УЖИН						
1	Плов с мясом	180	11,1	24,7	34,7	406	2008/265
2	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		15,3	36,2	2014/268
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
	Итого за ужин	405	14,2	25	69,7	536,2	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		64	67	257	1938	

Диетсестра Ж.А. В.А. Кириллова