

МЕНЮ
10 июля 2025г
Сад 3-7 лет

№ п/ п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая т цен- ность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет с зеленым горошком	160/15	11,3	18,3	8,9	247,5	2012/219
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	0,3	9,7	94	2014/1
3	Чай с сахаром	180			0,3	1,4	2012/392
	Итого за завтрак	402	12,9	18,6	18,9	342,9	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
	ОБЕД						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,1	3	4,4	54,3	2011/28
2	Суп с крупой гречневой и курицей	180/10	2,1	2,1	13,6	82,8	2008/98
3	Рис припущенный	130	2,3	3,6	21,3	127,1	2008/326
4	Фрикадельки мясные с соусом томатным	70/50	8,7	19,6	8	244,3	2008/292
5	Компот из сухофруктов	180	0,1		21	84,5	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	Итого за обед	730	17,4	28,9	84,1	675,7	
	ПОЛДНИК						
1	Напиток кисломолочный ряженка 2,5%	180	3,3	3,6	5,2	66,7	2008/434
2	Кондитерские изделия (печенье)	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	Итого за полдник	230	7,5	8,7	40,5	268,7	
	УЖИН						
1	Макаронные изделия отварные	130	1,4	3,6	13,9	91,3	2008/335
2	Птица (филе) тушеная	70/50	19,8	24	3,5	314,6	2008/312
3	Кисель из плодово - ягодного концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
	Итого за ужин	470	24,3	27,9	62,5	601,4	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		62	84	218	1939	

Диетсестра  В.А. Кириллова