

МЕНЮ на 16 декабря 2024 годаДень: понедельникСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	250	7,160	8,222	30,642	217,544	1,130	№55
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№1
Итого за завтрак		465	14,565	20,117	71,312	481,134		
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,310	1,620	24,750	118,645	14,5	
ОБЕД	Салат свекольный	50	0,585	3,480	7,394	61,384	5,000	№16
	Суп гречневый на м/б	250	6,319	0,797	27,576	135,855	17,820	№39
	Мясо, тушёное с овощами	200	13,385	18,628	22,650	306,133	48,31	№80
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		720	25,171	24,750	105,750	734,797	72,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с морковью	100	5,175	6,773	5,214	101,206	2,99	№102
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Пряники	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		370	9,971	9,613	64,254	378,640	3	
Итого за день:		1755,00	52,017	56,100	266,066	1713,216	92,72	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.