



**МЕНЮ на 20 января 2025 года**День: 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			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	250	7,160	8,222	30,642	217,544	1,130	№55
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>14,565</b>	<b>20,117</b>	<b>71,312</b>	<b>481,134</b>		
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,310</b>	<b>1,620</b>	<b>24,750</b>	<b>118,645</b>	<b>14,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	<i>Салат свекольный</i>	50	0,585	3,480	7,394	61,384	5,000	№16
	<i>Суп гречневый на м/б</i>	250	6,319	0,797	27,576	135,855	17,820	№39
	<i>Мясо, тушёное с овощами</i>	200	13,385	18,628	22,650	306,133	48,31	№80
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	<i>ржаной</i>	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,171</b>	<b>24,750</b>	<b>105,750</b>	<b>734,797</b>	<b>72,33</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<i>Омлет с морковью</i>	100	5,175	6,773	5,214	101,206	2,99	№102
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	<i>Батон нарезной</i>	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	<i>Пряники</i>	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,000	№151
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>9,971</b>	<b>9,613</b>	<b>64,254</b>	<b>378,640</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1755,00</b>	<b>52,017</b>	<b>56,100</b>	<b>266,066</b>	<b>1713,216</b>	<b>92,72</b>	

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