

МЕНЮ на 29 января 2025 года*День: среда**Сезон: осенне-зимний**Возрастная категория: от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	150	4,145	4,721	20,030	134,176	2,346	№93
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		325	10,371	13,862	51,250	341,510	4,106	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	1,125	0,000	22,725	96,008	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,550	0,475	42,675	187,208	13	
ОБЕД	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,468	2,581	3,520	38,305	4,00	№17
	Суп Крестьянский на м/б	150	1,165	2,404	7,866	55,790	0,508	№51
	Ленивые голубцы	100	8,840	5,680	12,530	136,670	12,520	№298
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		500	14,993	11,829	66,896	435,949	18,388	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с сыром	60	5,795	7,619	1,276	96,534	0,290	№100
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	2,34	№154
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Ватрушка с творогом	50	5,303	5,550	29,870	149,105	0,190	№161
Итого за уплотненный полдник		310	12,751	13,814	51,706	340,681	2,82	
Итого за день:		1330,00	40,638	39,98	212,527	1305,348	38,314	

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

МЕНЮ на 29 января 2025 года*День: среда**Сезон: осенне - зимний**Возрастная категория: от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	2,998	№93
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	2,11	№150
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		415	13,757	19,129	68,566	458,709	5,108	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,250	0,500	36,150	160,005	14,5	
ОБЕД	Салат из свеклы на растительном масле	50	0,585	3,480	4,400	50,156	5,000	№17
	Суп Крестьянский на м/б	250	1,899	4,759	12,676	97,962	0,847	№51
	Ленивые голубцы	160	14,144	9,088	20,048	218,672	20,032	№298
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	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		680	21,371	19,209	82,084	585,988	27,239	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с сыром	100	7,270	9,228	2,976	123,292	0,790	№100
	Чай с лимоном	200	0,200	0,005	13,730	52,336	2,620	№154
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Ватрушка с творогом	60	6,360	6,700	36,640	192,781	0,230	№161
Итого за ужин		390	16,11	16,893	68,346	446,169	3,64	
Итого за день:		1685,00	53,488	55,731	255,146	1650,871	50,487	

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