

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

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

МЕНЮ на 20 марта 2025 года

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Возрастная 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 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,586	6,751	43,012	256,402	2,090	№89
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	0,066	№1
Итого за завтрак		423	15,213	16,071	58,472	494,783	3,916	
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 луковый	30	0,399	2,700	2,100	33,999	1,119	№26
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	250	2,268	5,380	10,982	98,677	12,740	№36
	Тефтели из говядины с рисом	70	10,580	7,680	5,690	157,800	0,600	№108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018	№85
	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	1,356	№179
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		760	24,788	27,601	106,957	773,915	80,833	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	102,8	№116
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Батон нарезной	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
	Сосиска	55	5,500	11,95	0,200	130,000	0,000	№70
Итого за уплотненный полдник		485	11,590	20,566	44,415	408,816	102,9	
Итого за день:		1846,00	53,901	65,858	234,594	1795,376	202,149	

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