

Утверждаю:

Руководитель учреждения _____ Шилова О.Н. " 27 " января 2021 г.

(подпись) (расшифровка подписи)

САД

Примерное меню на период с 25.02.2025 по 10.03.2025г

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5 03 марта							
завтрак:	Бутерброд с повидлом без масла	50	2,45	0,31	27,5	123	0,1
	Суп молочный с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1
	Какао с молоком	180	3,77	3,63	17,28	118,67	1,6
	Итого:	430	13,6	12,27	65,57	477,25	2,7
Второй завтрак							
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Сок грушевый	100	0,9	0	18,18	55	3,6
	Итого:	200	1,3	0,4	27,98	99	13,6
обед:	Огурцы соленные	50	0,48	0,06	0,1	6	2,1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,47	4,14	6,75	75	7,49
	Биточки рубленные из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	44	0,4
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,453	5,278	33,608	324,3	4,368
	К-т из вишни с/м с вит. "С"	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0
	Итого:	700	26,183	20,848	85,138	774,9	24,96
уплотненный полдник:	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	60,73	3,03
	Запеканка из творога	120	26,31	18,08	25,73	371	0,36
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,98	31	0,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	103	0
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	118
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0
	Итого:	490	40,64	38,26	97,94	770	121,49
Итого за пятый день			81,723	71,778	276,628	2121,15	162,75