

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

3 день

29.10.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261	80	8,74	4,07	2,20	80,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53	180	0,00	0,00	14,00	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	680	22,66	12,37	92,76	575,88
Полдник					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №108	180	0,80	0,90	4,80	31,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	390	3,24	1,20	33,56	158,78
Всего за день:	1630	35,80	31,07	216,12	1307,06