

Дошкольное звено д. Якшур, меню на 6 марта 2025 года
Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(геркулес)	180	5,33	5,33	16,13	133,92	0,83	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Сыр	15	3,95	3,99		52	0,11	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого завтрак 1	405	14,53	12,03	45,79	348,92	2,11	
Завтрак 2	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	248
	Итого завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	
Обед	Салат из свежих помидоров (салат «Космос»)	60 (60)	0,65 (3,52)	4,13 (8,77)	2,06 (3,45)	43,68 (107,44)	13,28 (27,73)	30 (44)
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	52
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	163
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4	4,25	24,55	153		209
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	760	20,31 (23,18)	17,35 (21,99)	119,51 (120,9)	640,08 (703,84)	25,92 (40,37)	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	180	16,22	22,52	4,03	281,25	0,88	131
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	19
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Печенье	36	2,52	4,68	24,12	148,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	496	21,95	27,58	59,82	576,67	3,79	
Итого за 9 день			59,04 (61,91)	57,71 (62,35)	256,62 (258,01)	1708,17 (1771,93)	46,82 (61,27)	