

Дошкольное звено д. Якшур меню на 21 января 2025 года
Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	2,7	4,28	23,64	144		111	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266	
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63			
	Итого завтрак 1	460	16,51	18,66	54,32	452	1,5		
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 белокочанной капусты (салат из свеклы отварной)	60 (60)	0,67 (0,86)	1,95 (3,65)	3,76 (5,02)	36,24 (56,4)	10,26 (5,7)	13 (34)	
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	62	
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	171	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216	
	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	24,74 (24,93)	17,01 (18,71)	95,49 (96,75)	633,24 (653,4)	39,16 (34,6)		
	Уплотненный полдник	Суп молочный с овощами	180	4,07	3,91	11,83	98,82	6,91	70
		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
Блинчики		105	5,18	6,2	29,82	196		273	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	15,3	72			
Итого уплотненный полдник		495	14,5	12,82	71,31	457,82	8,08		
Итого за 7 день			58 (58,19)	49,24 (50,94)	252,62 (253,88)	1685,56 (1705,72)	63,74 (59,18)		