

Дошкольное звено д. Нижний Пислеглуд, меню на 21 февраля 2025 года

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	день 10						
	Завтрак						
107	каша пшеничная молочная вязкая	200/5	5,44	5,44	33,4	204	
261	чай с сахаром	180/15	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
	итого за завтрак		7,95	13,01	58,01	380	0,1
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	10
	Обед						
53	борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	10,55
197	птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	
103	горох отварной с маслом	150	4,59	3,27	32,85	177	
267	напиток из шиповника	180	0,51	0,21	14,63	61	25
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	итого обед		30,12	22,67	99,79	724,6	35,55
	полдник						
124	макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	3,1	17,63	112	
106	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,43
	итого за полдник		6,83	5,82	30,59	201	1,43
	итого за день		45,3	41,9	198,19	1349,94	47,08

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

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	107
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	2,83	262
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,457	7,55	14,62	136		1
	Итого завтрак 1	420	11,34	17,62	56,64	426	4,78	
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	
	Помидор свежий	60	0,3		2,4	10,8		
Обед	Суп картофельный с клецками	200/20	2,46	3,33	13,53	94,1	4,6	65
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	84
	Колобки мясо-картофельные	70/50	9,5	10,6	5,8	139,13	10,4	182
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	267
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	800	21,29	20,54	84,74	595,53	123,3	
	Уплотненный полдник	Картофель жареный из отварного	150	3,58	14,65	30,97	270,74	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05	298
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	435	16,35	28,26	101,82	725,74	2,51	
Итого за 10 день			51,23	67,17	274,7	1889,77	145,59	