

# МЕНЮ на 21 июля 2025 год (непереносимость БКМ)

Прием пищи, наименование блюда	<b>Возрастная категория от 1,5 до 3 лет</b>					<b>Возрастная категория от 3 до 7 лет</b>				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)
Б		Ж	У	Б			Ж	У		
<b>Завтрак</b>										
<i>Омлет натуральный</i>	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
<i>Каша жидкая из риса и пшена на напитке овсяном</i>	150	3,83	4,11	30,36	175,54	200	4,96	5,53	39,51	229,93
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,10	0,01	8,02	32,68	180	0,10	0,01	10,01	40,66
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,19	0,15	7,25	35,25	20	1,58	0,20	9,66	47,00
<b>Завтрак 2 (10 часов)</b>										
<i>Мандарин</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Обед</b>										
<i>Салат из свежих помидоров и перца сладкого</i>	30	0,45	1,06	1,73	18,79	60	0,89	2,12	3,37	37,16
<i>Суп картофельный с курицей</i>	175	5,70	5,50	13,52	126,75	195	5,92	5,53	15,02	133,97
<i>Рулет с луком и яйцом с соусом томатным</i>	70	6,92	8,29	6,56	128,53	100	9,21	10,93	9,58	173,82
<i>Овощи припущенные</i>	120	2,75	5,36	14,88	120,35	150	3,45	5,45	18,62	139,35
<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,32	0,24	7,93	39,60
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
<b>Полдник</b>										
<i>Булочка с маком</i>	50	5,06	7,00	29,39	200,60	50	5,06	7,00	29,39	200,60
<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69,00	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Ужин</b>										
<i>Поджаренная из свежих огурцов</i>	30	0,24	0,03	0,75	4,20	30	0,24	0,03	0,75	4,20
<i>Гуляш из куриного филе</i>	60	10,68	9,89	2,27	141,17	80	12,21	12,18	2,43	168,58
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	110	4,51	3,49	28,09	161,86	130	5,61	4,61	34,94	203,75
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180	0,15	0,02	8,20	34,72	180	0,15	0,02	10,19	42,70
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	47,00	30	2,37	0,30	14,49	70,50
<b>Итого пищевая и энергетическая ценность</b>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		50,52	51,82	213,22	1539,18		62,00	62,59	262,98	1885,54