

МЕНЮ на 22 июля 2025 год (непереносимость БКМ)

Прием пищи,	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б		Ж	У	Б			Ж	У		
Завтрак										
Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	150	4,12	4,47	26,63	164,70	200	5,53	5,96	36,02	221,67
Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,02	8,20	34,72	180	0,15	0,02	10,19	42,70
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,81	14,55	72,96	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Завтрак 2 (10 часов)										
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	175	5,26	6,44	7,93	111,13	195	5,30	6,45	8,14	112,18
Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	80	11,46	12,73	1,58	170,20
Рис припущенный с овощами	110	2,48	2,33	23,30	124,61	130	2,94	3,40	27,61	153,29
Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,04	14,83	62,57	180	0,53	0,05	16,72	70,15
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,32	0,24	7,93	39,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Полдник										
Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	50	4,42	5,13	27,74	174,64
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Ужин										
Салат из свежих помидоров	30	0,37	2,06	1,40	26,28	60	0,69	4,11	2,64	51,66
Биточки из кальмаров и рыбы с соусом томатным	80	10,02	7,30	6,80	133,21	100	11,52	8,03	8,79	153,97
Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	150	3,45	5,45	18,62	139,35
Чай с шиповником	150	0,20	0,05	9,47	41,20	180	0,20	0,05	11,46	49,18
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		49,64	52,05	207,82			1515,64	59,20	62,60	