

МЕНЮ на 22 июля 2025 год (основное)

Прием пищи, наименование блюда	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										
Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,10	3,25	20,00	50	1,55	0,10	3,25	20,00
Омлет с сыром	100	13,45	12,90	2,08	179,25	120	14,80	15,67	2,43	211,57
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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	20	1,52	0,16	9,84	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										
Суп-пюре из брокколи	180	2,27	4,79	4,77	73,35	200	2,69	5,69	6,37	89,81
Бефстроганов из отварной говядины	70	9,98	9,91	6,90	157,43	100	12,57	12,57	9,54	202,40
Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,15	3,33	24,96	145,56	130	5,30	4,17	31,83	184,92
Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,04	14,83	62,57	180	0,53	0,04	16,82	70,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,20	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Полдник										
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Молоко Умница	180	5,22	5,76	8,46	108,00	200	5,80	6,40	9,40	120,00
Ужин										
Салат из свежих помидоров	40	0,49	3,08	1,87	38,01	60	0,69	4,11	2,64	51,66
Биточки из кальмаров и рыбы	70	10,61	3,66	6,59	100,67	80	11,52	6,16	7,31	130,14
Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	150	3,28	3,37	22,52	133,68
Чай с молоком	180	1,55	1,61	10,37	62,68	180	1,55	1,61	12,36	70,66
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
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	
			60,17	53,43	174,98		1431,70		71,44	68,05