

МЕНЮ на 3 июля 2025 год (непереносимость БМК)

Принем пищи,	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Поджарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	50	1,55	0,1	3,25	20
Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	150	12,28	14,45	8,67	215,21
Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Завтрак 2 (10 часов)										
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
Обед										
Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,72	1,06	1,52	19,18	60	1,36	2,11	2,89	37,27
Суп картофельный с рисом с курицей	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
Гуляши из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	80	12,32	10,7	1,63	155,8
Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,1	4,62	25,27	155,31
Кисель из кураги	150	0,63	0,04	17,8	74,55	180	0,79	0,05	23,1	96,61
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,32	0,24	7,93	39,6
Полдник										
Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	50	5,06	7	29,39	200,6
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
Ужин										
Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	30	0,33	0,06	1,14	7,2
Куриное филе запеченное (бедро) с соусом томатным	70	13,51	8,44	0,96	130,99	100	18,02	11,87	1,92	183,00
Каша перловая с овощами	110	3,14	3,38	20,92	127,55	130	3,72	3,45	24,72	145,84
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		61,20	50,57	201,57	1519,24		75,04	62,55	239,38	1836,62

МЕНЮ на 3 июля 2025 год (непереносимость БМК)

Принем пищи,	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Поджарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,10	3,25	20,00	50	1,55	0,10	3,25	20,00
Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	150	12,28	14,45	8,67	215,21
Чай с сахаром	180	0,10	0,01	8,02	32,68	180	0,10	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Завтрак 2 (10 часов)										
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Обед										
Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	40	0,72	1,06	1,52	19,18	60	1,36	2,11	2,89	37,27
Суп картофельный с рисом с курицей	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
Гуляши из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	80	12,32	10,70	1,63	155,80
Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,10	4,62	25,27	155,31
Кисель из кураги	150	0,63	0,04	17,80	74,55	180	0,79	0,05	23,10	96,61
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,32	0,24	7,93	39,60
Полдник										
Булочка с маком	50	5,06	7,00	29,39	200,60	50	5,06	7,00	29,39	200,60
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Ужин										
Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,20	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Куриное филе запеченное (бедро) с соусом томатным	70	13,51	8,44	0,96	130,99	100	18,02	11,87	1,92	183,00
Каша перловая с овощами	110	3,14	3,38	20,92	127,55	130	3,72	3,45	24,72	145,84
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,80	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		61,20	50,57	201,57	1519,24		75,04	62,55	239,38	1836,62