

Меню I В
23 января 2025г.

Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Масса порции	Энерг. ценность, ккал	Масса порции	Энерг. ценность, ккал
Завтрак				
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	151,35	200	201,8
Какао с молоком	180	84,6	180	84,6
Хлеб ржаной	30	56,7	30	56,7
Яйцо вареное	40	63	40	63
Итого за завтрак	400	355,65	450	406,1
2 завтрак				
Соки фруктовые в ассортименте	100	43	120	51,6
Обед				
Овощи консервированные отварные	40	16	60	24
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	72,54	200	80,6
Котлеты из говядины	60	110,4	80	147,2
Рагу из овощей (1 вариант)	120	114	150	142,5
Соус красный основной	30	16,89	30	16,89
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,4	180	41,4
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	107	50	107
Итого за обед	660	478,23	750	559,59
Полдник				
Сыр полутвердый (порциями)	15	53,7	20	71,6
Каша рисовая молочная жидкая	150	160,5	150	160,5
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	64,8	180	64,8
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	64,2	30	64,2
Итого за полдник	375	343,2	380	361,10
Суммарный объем блюд за день:	1535		1700	
% удовлетворения суточной потребности		1220,08		1378,39

Меню I В
23 января 2025г.

Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Масса порции	Энерг. ценность, ккал	Масса порции	Энерг. ценность, ккал
Завтрак				
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	151,35	200	201,8
Какао с молоком	180	84,6	180	84,6
Хлеб ржаной	30	56,7	30	56,7
Яйцо вареное	40	63	40	63
Итого за завтрак	400	355,65	450	406,1
2 завтрак				
Соки фруктовые в ассортименте	100	43	120	51,6
Обед				
Овощи консервированные отварные	40	16	60	24
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	72,54	200	80,6
Котлеты из говядины	60	110,4	80	147,2
Рагу из овощей (1 вариант)	120	114	150	142,5
Соус красный основной	30	16,89	30	16,89
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,4	180	41,4
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	107	50	107
Итого за обед	660	478,23	750	559,59
Полдник				
Сыр полутвердый (порциями)	15	53,7	20	71,6
Каша рисовая молочная жидкая	150	160,5	150	160,5
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	64,8	180	64,8
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	64,2	30	64,2
Итого за полдник	375	343,2	380	361,10
Суммарный объем блюд за день:	1535		1700	
% удовлетворения суточной потребности		1220,08		1378,39