

МЕНЮ  
На 2025 г

возрастная категория от 3 до 7 лет



сезон зимне-весенний

День 1

Наименование блюд и кулинарных изделий с указанием основных ингредиентов	Способ приготовления	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость дня, руб
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйца вареные	варка	40	5,10	4,60	0,30	63,0	
Каша жидкая молочная (рисовая)	варка	180	1,80	6,60	28,640	181,16	
Чай с сахаром	кипячение	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
Хлеб пшеничный	ПР	25	1,85	0,2	12,0	53,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>8,81</b>	<b>11,42</b>	<b>50,93</b>	<b>337,66</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (яблоко)		150	1,35	0,3	12,15	64,5	
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>64,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи натуральные соленые (огурцы)	ПР	50	0,4	0,0	0,85	5,00	
Суп картофельный с крупой (гречневая)	варка	180	1,4	2,0	8,72	58,48	
Шницель рубленый (говядина)	запекание	70	9,8	8,26	11,24	158,5	
Гарнир сложный (каша вязкая пшеничная/капуста тушеная)	варка	150	3	4,5	21,07	136,78	
Компот из смеси сухофруктов	варка	180	0,36	0,08	28,81	117,40	
Хлеб пшеничный	ПР	25	1,85	0,2	12	53,50	
Хлеб ржаной	ПР	35	1,96	0,39	17,29	80,46	
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>18,77</b>	<b>15,43</b>	<b>99,98</b>	<b>610,12</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Оладьи со сгущенным молоком	жарка	175	11,00	14,00	75,00	470,00	
Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5%)	ПР	180	5,22	4,50	7,20	90	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>355</b>	<b>16,22</b>	<b>18,5</b>	<b>82,2</b>	<b>560</b>	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>45,15</b>	<b>45,65</b>	<b>245,26</b>	<b>1572,28</b>	