

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
ЗАВТРАК							
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	
Итого за завтрак:		425	8,81	11,42	50,93	337,66	
2-ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)		150	1,35	0,3	12,15	64,5	
Итого за 2-ой завтрак:		150	1,35	0,3	12,15	64,5	
ОБЕД							
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	
Итого за обед:		690	18,77	15,43	99,98	610,12	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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	
Итого за уплотненный полдник:		355	16,22	18,5	82,2	560	
ИТОГО за ДЕНЬ:		1620	45,15	45,65	245,26	1572,28	