

Примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием с 13.10 -24.10.2025г

1 день 13 октября

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В.



Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
Завтрак(419)						
Каша пшенная молочная №197сб.2015г	200	5,76	6,37	35,44	223,07	0,59
Кофейный напиток №395 сб.2015г	200	0,006	0,01	7,904	31,23	0
сыр, сб.2015	10	5,26	5,32	0	70,12	0
Бутерброд с маслом	20/5	1,98	0,25	12,08	89,73	0
Итого за прием	425	13,006	19,97	65,93	505,53	0,59
Второй завтрак/180/						
яблоко	100	2,22	5,76	10,2	94,5	2
Итого за прием	100	2,22	5,76	10,2	94,5	2
Обед/720/						
Салат из свежей капусты	60	0,15	1,7	0,4	17,8	1,18
Суп вермишелевый №233, сб.2010г	200	1,16	1,7	10,2	62,8	4,45
Каша пшеничная с маслом	150	4,28	3,56	39,89	106,01	0
Котлета мясная №97,сб.2015г.	50	9,38	12,25	9,32	186,13	0
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием	710	18,53	19,74	93,73	526,91	26,13
сушка	40	3,75	5,90	27,2	108,0	0
Чай с сахаром, №392,сб.2015г.	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого за прием	240	3,81	5,92	37,19	148	0,03
Итого за день	1475	37,56	51,39	207,05	1274,94	28,75