



Дети с 1-3 лет						
Меню №3						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У	Б	У
Завтрак						
каша манная мол/мас слив	140/3	4,24	4,6	22,61		149,26
чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34		72,7
бутерброд с маслом сливочным	25//5	1,92	4,36	12,92		98,5
Итого за завтрак		8,83	11,22	45,88		320,46
2-ой Завтрак						
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8		47
Итого за 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8		47
Обед						
салат из квашеной капусты	30	0,51	1,5	2,54		25,71
суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	3,29	3,16	9,92		88,95
плов из отварной индейки	150	6,92	5,95	34,32		217,98
компот из урюка	150	0,33	0,02	10,83		44,85
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86		69,3
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47
Итого за обед		14,88	11,21	81,31		493,79
Полдник						
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3		76
булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75		112,35
Итого за полдник		6,72	6,69	21,05		188,35
Ужин						
фрикадельки рыбные	50	8,38	1,77	0,71		55
картофель запеченный	120	3,26	7,07	25,31		182,4
напиток из шиповника	150/5	0,5	0,2	12,23		52,5
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47
Итого за ужин		13,66	9,2	48,09		336,9
Итого за день		44,5	38,72	206,12		1386,5
		Б	Ж	У	Эн/ц	

Дети с 3-7 лет						
Меню.№3						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У	Б	У
Завтрак						
каша манная мол/мас слив	180/3	5,45	5,29	29,06	186,3	
чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,7	
бутерброд с маслом сливочным	30//5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого за завтрак		10,41	12,06	54,89	370,6	
2-ой Завтрак						
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85	
суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	
плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	
компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2	
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за обед		18,91	14,95	106,15	644,53	
Полдник						
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
булочка дорожная	50	3,39	4,9	30,1	165,5	
Итого за полдник		8,61	9,4	37,66	257,3	
Ужин						
фрикадельки рыбные	80	13,41	2,82	1,14	88	
картофель запеченный	140	3,8	8,25	29,53	212,8	
напиток из шиповника	30	0,61	0,25	18,68	79,38	
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за ужин		20,1	11,57	64,11	450,68	
Итого за день		58,44	48,38	272,61	1770,11	