Утверждаю:
Заведующий _____ Парасоцкая О.В.

Ежедневное меню на 11.10.2024

для детей возрастом от 3-7 лет

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к/кал)	Витамин	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная Дружба	200	4.8	8.1	30.4	222	1.52	185
	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	0.6	
	сыр твердый	6	2.56	2.61		3.43	0.07	
	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33	0.1	
10-00	Яблоко	100	0.32	0.32	8.15	39.12	8.25	пром
обед	Свекла	40	0.47	2.2		23.33	6	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5.31	4.14	12.35	120.5	8.96	
	Рыба, тушенная в томате с	100	20.79	6.88	6.43	137.39	1.55	
	Картофельное пюре	130	3.52	3.69	23.6	158.35	18.16	
	Компот	200	0.46	0.2	22.46	110.73	0.9	376
полдник	кондитерские	60	0.1	9.4	21.8	320.1	0.42	№200
	Кефир	200	6.09	5.42	10.08	113.05	2.47	401
	Конфеты	30	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
на весь день	Хлеб ржаной	40	3.04	0.36	18.68	85.44		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	54.17	
			64.19	44.56	252.06	1864.69	108.34	