



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

3 день  
Неделя: первая. День: среда

Дата: 26.03.2025г

Сезон: зимне-весенний.

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет



Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г, мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С. мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г, мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С. мг	N рец
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>																
	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15									54	
	Икра кабачковая	70	0,084	3,29	5,4	54,6										
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77										
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66									14	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21									379	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>11,02</b>	<b>24,74</b>	<b>33,5</b>	<b>364,52</b>									<b>379</b>	
	Сок фруктовый-яблочный	150	0,75	0	15,15	63,6	3	338								
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>3</b>								<b>4</b>	
<b>Обед</b>																
	Икра свекольная	40	0,7	3,22	4,03	48,88									268	
	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02		103								
	Рис припущенный	120	6,88	7,36	274,4	196,32		290								
	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159		302								
	Хлеб цельный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33									302	
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33										
	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	45	354								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>625</b>	<b>25,3</b>	<b>27,58</b>	<b>340,71</b>	<b>739,28</b>	<b>45</b>								<b>354</b>	
<b>Полдник</b>																
	Ватрушка с молоком	60/10	10,58	8,36	9,855	151,28		219								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81		376								
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>14,93</b>	<b>12,11</b>	<b>17,055</b>	<b>232,28</b>									<b>376</b>	
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1345</b>	<b>55,526</b>	<b>60,19</b>	<b>195,07</b>	<b>1361,84</b>	<b>60</b>								<b>70</b>	

Ответственный за питание: Меджидова Г.Р.

Меню составил: технолог Дутов С.В.