



Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

7 марта 2025г.
Пятница(10 день)

Наименование блюда	3-7 лет					тех.карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
Завтрак						
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Масло сливочное (порциями)	5	0,025	4,12	0,04	37,4	111*
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05	274*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,4	2,02	11,92	59,25	508*
Итого за завтрак:	325	7,975	16,51	43,65	338,29	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед						
Салат «Степной»	30	0,45	1,65	2,52	26,7	11***
Суп-лапша домашняя	180	1,83	4,01	10	79,9	162*
Фрикадельки мясные в соусе	70	6,65	10,71	7,98	154,7	288*
Каша пшеничная рассыпчатая	100	3	4,09	16,6	119	249*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,39	0	21,6	76,8	526*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	560	14,3	20,82	68,9	511,4	
Полдник						
Рагу из овощей	100	1,56	8,23	8,65	106	137*
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,07	0	11,25	45	516*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за полдник:	300	5,43	8,63	44,5	268,5	
Ужин						
Фруктовый чай	150	0,187	0,187	19,01	78,05	Ттк 24
Сдоба обыкновенная	40	3,4	1,86	25,53	124,6	589*
Итого за ужин:	190	3,587	2,047	44,54	202,65	

Зав.производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.


ЛАПШИНА О.Ф.