**Меню на 16.07.2025 г. для детей от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,58 | 2,4 | 9,64 | 69,15 | 0 | 129 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 130 | 3,9 | 3,6 | 11,8 | 95,9 | 0,6 | 98 |
| Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,7 | 13,0 | 89,2 | 12,0 | 106 |
| Итого за завтрак 1: | | **303** | **8,68** | **8,7** | **34,44** | **254,25** | **12,6** |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктово-ягодный | 80 | 0,4 | 0 | 8,08 | 34,13 | 1,6 | 107 |
| Итого за завтрак 2: | | 80 | 0,4 | 0 | **8,08** | **34,13** | **1,6** |  |
| Обед | Помидор (огурец) свежий | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,8 | 4,8 | 4,0 | 13 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/20 | 6,8 | 5,4 | 13,1 | 128,1 | 7,9 | 86 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 40 | 4,98 | 0,64 | 30,42 | 147,28 | 0 | 132 |
| Бигус с мясом | 150 | 10,0 | 10,8 | 7,2 | 165,18 | 19,5 | 74 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 0 | 0 | 8,0 | 37,0 | 0 | 113 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,5 | 0,25 | 10,1 | 35,38 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **570** | **23,5** | **17,13** | **69,62** | **517,74** | **31,4** |  |
| Полдник | Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 150 | 0,75 | 0 | 20,3 | 80,6 | 0,6 | 112(111) |
| Запеканка из творога с молочным соусом сладким | 110/10 | 15,1/0,7 | 10,0/2,5 | 10,9/2,7 | 199,4/36,0 | 0,3/0,09 | 124,159 |
| Итого за полдник: | | **310** | **16,35** | **12,5** | **33,9** | **316,0** | **0,99** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1283** | **48,93** | **38,33** | **146,04** | **1122,12** | **46,59** |  |

**Меню на 16.07.2025 г. для детей от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,4 | 5,0 | 16,4 | 132,8 | 0,83 | 98 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 107,0 | 1,4 | 106 |
| Итого за завтрак 1: | | **395** | **11,58** | **11,92** | **46,46** | **343,52** | **2,23** |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктово-ягодный | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 2,0 | 107 |
| Итого за завтрак 2: | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 2,0 |  |
| Обед | Помидор (огурец) свежий | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,0 | 5,6 | 4,0 | 158 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/25 | 8,9 | 6,4 | 15,6 | 153,7 | 9,5 | 86 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 6,22 | 0,79 | 38,04 | 184,1 | 0 | 132 |
| Бигус с мясом | 220 | 14,66 | 15,91 | 10,6 | 242,27 | 28,5 | 74 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **745** | **32,0** | **23,44** | **87,84** | **674,5** | **42,0** |  |
| Полдник | Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Запеканка из творога с молочным соусом сладким | 130/20 | 17,8/0,7 | 11,8/1,1 | 12,9/1,6 | 235,7/26,7 | 0,35/0,05 | 124,137 |
| Итого за полдник: | | **330** | **19,4** | **12,9** | **38,8** | **269,1** | **0,4** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1570** | **63,7** | **48,26** | **180,2** | **1329,79** | **46,63** |  |