**Меню на 18.07.2025 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 7 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,58 | 2,4 | 9,64 | 69,15 | 0 | 129 |
| Каша рисовая молочная вязкая | 130/3 | 3,6 | 4,8 | 17,0 | 124,8 | 1,3 | 34 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 0 | 0 | 8,0 | 37 | 0 | 113 |
| Итого за завтрак 1: | | **306** | **5,18** | **7,2** | **34,64** | **230,95** | **1,3** |  |
| 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 | Огурец (помидор) свежий | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,52 | 2,8 | 0 | 14 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 150 | 2,13 | 3,06 | 8,7 | 70,95 | 3,78 | 94 |
| Гуляш из говядины с соусом томатным | 50/10 | 9,0/0,1 | 10,0/0,4 | 2,8/0,8 | 138,1/7,45 | 0,38/0,25 | 68, 138 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 1,07 | 3,85 | 25,85 | 154,8 | 0 | 51 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 150 | 0,75 | 0 | 20,3 | 80,6 | 0,6 | 112(111) |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,72 | 1,32 | 25,1 | 128,6 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,5 | 0,25 | 10,1 | 35,38 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **560** | **18,43** | **18,92** | **94,17** | **618,68** | **5,01** |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,6 | 4,1 | 7,5 | 85,0 | 2,1 | 108 |
| Булочка "Пермская" | 50 | 2,86 | 6,1 | 22,9 | 158,0 | 0 | 116 |
| Итого за полдник: | | **200** | **7,46** | **10,2** | **30,4** | **243,0** | **2,1** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1146** | **31,47** | **36,32** | **167,29** | **1126,76** | **10,01** |  |

**Меню на 18.07.2025 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 7 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша рисовая молочная вязкая | 180/5 | 5,0 | 6,7 | 23,5 | 172,8 | 1,8 | 34 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Итого за завтрак 1: | | **400** | **7,38** | **10,32** | **50,06** | **321,12** | **1,8** |  |
| 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 | Огурец (помидор) свежий | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 4 | 158 |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 180 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 73,8 | 7,4 | 94 |
| Гуляш из говядины с соусом томатным | 50/20 | 12,6/0,2 | 14,1/0,8 | 3,93/1,6 | 193,4/14,9 | 0,53/0,5 | 68, 138 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,81 | 4,55 | 30,55 | 182,9 | 0 | 51 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **700** | **25,13** | **24,39** | **104,12** | **718,73** | **13,13** |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,0 | 102,0 | 2,5 | 108 |
| Булочка "Пермская" | 70 | 4,0 | 8,5 | 32,1 | 221,2 | 0 | 116 |
| Итого за полдник: | | **235** | **9,8** | **13,5** | **40,1** | **321,2** | **1,4** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1435** | **42,81** | **48,21** | **204,38** | **1403,72** | **18,33** |  |