



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
детский сад № 5 «Елочка»
Таушканова А.Н.

Меню на 14.03.2025

Примечания	Наименование блюда	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	лет	1,5-3 лет	3-7 лет	лет	1,5-3 лет	3-7 лет	лет
		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки			Жиры			Углеводы		
Завтрак	Капша пшеничная	150	200	154,5	206,00	4,9	6,53		4,47	5,97		23,43	31,23	
	Кофейный напиток	150	180	67	80,00	2,26	3,87		2,16	3,48		10,02	22,90	
	Батон/масло	20/6	30/9	91,72	137,58	1,6	2,40		5,13	7,67		10,34	15,52	
	10-00 Сок	160	200	73,6	92,00	0,8	1,00		0	-		16,16	20,20	
Итого за завтрак:				386,82	515,58	9,56	13,8		11,76	17,12		59,95	89,85	
Обед	Суп овсяной со сметаной	180	200	59	87,00	1,2	1,50		2,4	5,20		9	9,80	
	Рис отварной	130	150	171	197,00	3,2	3,70		2,9	3,40		38,6	38,60	
	Горбуша в сметанном соусе	60/20	70/30	119,9	139,88	15,3	17,85		5,6	6,53		1,7	1,98	
	Хлеб крестьянский	30	35	70,8	82,60	2,31	2,69		0,28	0,33		14,37	16,77	
	Хлеб Чусовской	30	35	67,5	78,50	2,16	2,52		0,29	0,45		13,35	15,57	
	Кисель	150	180	84,75	101,70	0,08	0,09		0,08	0,09		20,93	21,11	
	Салат из свеклы с сыром	40	60	53,12	79,68	1,88	2,82		3,8	5,70		2,85	4,28	
Итого за обед:				626,07	766,36	26,13	31,17		15,35	21,7		100,8	108,11	
Полдник	Баранки	50	55	183,5	220,20	4,4	5,28		4,3	5,16		31,3	37,56	
	Йогурт питьевой	175	180	120	144,00	4,2	5,00		4,5	5,40		17,55	21,06	
Итого за полдник:				303,5	364,2	8,6	10,28		8,8	10,56		48,85	58,62	
Итого за день:				1316,39	1646,14	44,29	55,25		35,91	49,38		209,6	256,58	