



МЕНЮ  
На 29 января 2025 г.

возрастная категория «для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет» сезон зима-весна

ДЕНЬ « 3 »

Наименование блюд и кулинарных изделий с указанием основных ингредиентов	Способ приготовления	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат из моркови с изюмом	бланшировка	50	0,62	0,07	11,13	47,65
Лапшевник с творогом со сметаной	запекание	131	11,20	10,60	22,40	229,80
Кофейный напиток с молоком	кипячение	180	2,76	2,41	14,35	90,13
Хлеб пшеничный	П/Р	25	1,85	0,2	12	53,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>386</b>	<b>16,43</b>	<b>13,28</b>	<b>59,88</b>	<b>421,08</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	П/Р	160	5,22	4,5	7,56	91,62
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>160</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,62</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	бланшировка	60	0,07	3,10	6,70	54,06
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	варка	180	1,58	2,00	11,04	68,48
Котлеты рубленые из птицы	запекание	80	12	8	13,31	173,24
Свекла, тушенная в сметанном соусе	тушение	130	2,1	1,7	14	79,7
Компот из свежих плодов (яблоки)	варка	180	0,14	0,14	25,09	102,18
Хлеб пшеничный	П/Р	25	1,85	0,2	12	53,50
Хлеб ржаной	П/Р	35	1,96	0,39	17,29	80,46
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>19,70</b>	<b>15,53</b>	<b>99,43</b>	<b>611,62</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (ПОЛДНИК)</b>						
Овощи натуральные соленых (огурцов)	бланшировка	50	0,50	3,03	1,54	35,46
Жаркое по-домашнему	варка	160	13,00	16,54	15,20	261,66
Кисель из сока плодового с сахаром	варка	180	0,24	0,11	34,80	141,15
Хлеб пшеничный	П/Р	25	1,85	0,20	12,00	53,50
Хлеб ржаной	П/Р	25	1,40	0,27	12,35	57,47
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>440</b>	<b>17,04</b>	<b>17,22</b>	<b>76,35</b>	<b>549,24</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,34</b>	<b>53,46</b>	<b>242,76</b>	<b>1673,56</b>
Стоимость дня, 261,66 руб						