

№: _____
г.р. Гладкова Т.А.

Организация осуществляющая
ИП Юматулова Я.С.
руша

ИП Юмагулова Я.С.

Меню на 03 октября 2025г.

Меню на 03 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
Возраст 1-3 лет													
Возраст 3-7 лет													
Завтрак													
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
Обед													
(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,45	40,4	5,7	13
Борщ со св. капустой, картофелям и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 5 день	1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	1508	44,76	37,03	198,25	1316,72	49,84	