

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв" ООО

"Орион"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА понедельник 2 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
6 день	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша жидкая молочная пшениная (масло сливочное,молоко,пшено,сахар)	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207,49	174,02
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	Сыр полутвердых сортов	13	8	3,13	1,93	3,98	2,45			48,37	29,74
	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
Итого за завтрак/второй завтрак:		540	474	16,86	13,55	21,63	17,63	69,03	58,51	541,41	449,97
Обед:	Зеленый горошек консервированный	50	30	2,39	1,43	0,15	0,09	5,01	2,99	30,80	18,40
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной (капуста б/к,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,сметана,томатная паста)	208	187	3,65	3,38	4,18	3,93	19,48	18,06	129,63	120,60
	Бефстроганов из отварной говядины (говядина б/к,морковь,лук репчатый,мука,масло сливочное,сметана)	80	60	13,60	9,94	13,10	9,60	4,88	3,61	185,21	135,78
	Макароны отварные (макароны,масло сливочное)	130	110	4,60	3,89	4,77	4,04	28,48	24,11	175,43	148,54
	Компот из ягод замороженных (сахар,ягоды)	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,30	10,16	46,60	41,91
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	Итого за обед:	713	603	27,39	21,18	22,82	18,16	84,18	70,95	644,53	526,72
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью (манка,масло растительное,молоко,морковь,сахар,сметана,с ухари панировачные,творог,яйцо)	150	130	17,24	15,01	12,37	10,80	27,03	23,51	288,74	251,55
	Молоко сгущенное	20	20	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	58,84	58,84
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
	Кисломолочный напиток	200	180	5,80	5,22	6,40	5,76	8,20	7,38	113,60	102,24
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Итого за уплотненный полдник:	500	460	27,11	24,30	23,11	20,90	78,39	74,05	630,68	582,13
Итого за день:		1753	1537	71,36	59,03	67,56	56,69	231,60	203,51	1816,62	1558,82