

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Финанс. "В Городском округе Королев" ООО

"Орион"

Сычугов А.С.

2025

МЕНЮ НА четверг 1 недели

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
4 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша жидкая молочная кукурузная (кукуруза, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	7,31	6,17	8,22	6,93	32,04	26,75	231,58	194,20
	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
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
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:	527	466	15,29	13,01	18,45	15,91	74,50	63,11	528,33	450,66
Обед:	Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,80	0,50	5,30	3,30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом (говядина б/к, капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, свекла, сметана, томатная паста, лимонная кислота)	208	187	11,62	11,32	11,18	10,76	23,22	21,64	235,65	224,33
	Котлеты из говядины (говядина б/к, масло сливочное, сухари панировочные, хлеб пшеничный)	70	60	13,62	11,48	13,85	11,71	11,93	10,25	220,66	187,08
	Рис отварной (рис, масло сливочное)	130	110	3,12	2,65	4,70	3,99	31,54	26,75	180,94	153,46
	Соус томатный с овощами (лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука, томатная паста, сахар)	30	20	0,73	0,49	2,25	1,50	4,32	2,86	40,39	26,84
	Компот из смеси сухофруктов (сахар, сухофрукты)	200	150	0,51	0,38			21,32	16,08	87,28	65,83
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	Итого за обед:	733	593	32,99	28,96	32,57	28,42	108,16	90,10	847,08	722,33
Уплотненный полдник:	Омлет с зеленым горошком (масло сливочное, молоко, яйцо, горошек зеленый консервированный)	160	130	12,77	10,21	13,89	11,10	6,39	5,11	202,06	161,52
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Напиток яблочный (сахар, яблоки, лимонная кислота)	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,94	10,75	48,77	43,93
	Кондитерское изделие	50	30	3,75	2,25	4,90	2,94	37,20	22,32	208,50	125,10
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Итого за уплотненный полдник:	550,00	470,00	20,05	15,22	19,60	14,76	85,01	62,74	597,49	445,27
	Итого за день:	1810	1529	68,33	57,19	70,62	59,09	267,67	215,95	1972,90	1618,26