

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв" ООО

"Орион"

Сычугов А.С.

2025

МЕНЮ НА понедельник 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
1 день	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша жидкая молочная овсяная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	168,75
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	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:		570	510	19,86	17,66	17,62	15,84	66,31	56,08	506,59	440,77
Обед:	Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло растительное, соль)	50	30	0,53	0,32	4,50	2,70	3,92	2,35	58,18	34,90
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (горошек зеленый консервированный, капуста б/к, картофель, лук, масло растительное, морковь, соль, сметана)	208	187	3,22	2,98	4,06	3,90	14,50	13,43	106,95	100,31
	Плов с курицей (куры, лук, масло растительное, морковь, рис, томатная паста, соль)	200	170	33,04	28,09	30,80	26,21	34,20	29,05	542,74	461,58
	Компот из изюма (сахар, изюм, лимонная кислота)	200	150	0,45	0,34	0,08	0,06	19,15	14,45	79,11	59,72
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	Итого за обед:	703	573	40,21	34,11	39,98	33,30	86,80	71,30	863,84	718,00
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога (манка, масло сливочное, молоко, сахар, сметана, творог, яйцо, сухари панировочные, соль)	150	130	26,77	23,30	16,81	14,62	24,42	21,19	356,57	309,93
	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	36,64	32,59	27,55	24,72	75,78	71,73	698,51	640,51
Итого за день:		1773	1543	96,71	84,36	85,15	73,86	228,89	199,11	2068,94	1799,28