

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИБОН СССР
Заморинский НВ

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
Филиал "В Городском округе Королев" ООО
"Орион"
Сычугов А.С.

МЕНЮ НА четверг 1 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
4 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
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	13,62	10,94	15,59	11,73	69,10	58,33	453,00	360,01
Обед:	Огурец соленый	50	30	0,34	0,20	0,04	0,03	1,23	0,73	6,27	3,70
	Борщ с мясом со сметаной (говядина б/к, капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, свекла, сметана, томатная паста)	210	158	4,75	3,01	6,60	4,55	10,50	9,90	128,28	91,62
	Котлеты мясные (говядина б/к, лук репчатый, масло растительное, сухари панировочные, хлеб пшеничный, яйцо)	80	60	7,83	5,48	7,80	6,70	10,83	9,90	161,27	140,12
	Рис отварной (рис, масло сливочное)	130	110	2,65	2,60	4,42	4,10	19,77	18,10	151,21	126,98
	Соус томатный с овощами (лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука, томатная паста)	30	20	0,41	0,25	0,78	0,43	2,36	1,40	18,28	10,66
	Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	745	564	18,73	14,06	20,28	16,32	91,09	69,28	630,95	481,82
Полдник:	Омлет натуральный (масло сливочное, молоко, яйцо)	130	100	8,82	7,82	15,28	12,21	3,00	2,50	220,70	200,70
	Зеленый горошек	50	30	2,46	1,47	0,23	0,14	6,97	4,37	40,81	34,81
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Кондитерские изделия (вафли)	50	25	1,60	0,80	1,40	0,70	41,23	30,30	161,05	95,53
	Итого за полдник:	450,00	335,00	16,06	12,48	18,14	13,97	77,26	56,72	540,50	419,53
	Итого за день:	1722	1365	48,41	37,48	54,00	42,02	237,45	184,33	1624,44	1261,36