

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв" ООО

"Орион"

Сычугов А.С.

2025

МЕНЮ НА среда 2 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
8 день	СРЕДА										
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
	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	14,92	12,65	18,97	16,31	66,48	56,21	499,46	425,21
Обед:	Икра кабачковая	50	30	0,95	0,57	4,45	2,67	3,85	2,31	59,50	35,70
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курами (картофель, куры, лук репчатый, масло растительное, морковь, пшено)	200	180	8,07	7,80	6,04	5,90	26,10	24,21	189,86	180,03
	Голубцы ленивые (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, рис)	200	170	17,82	17,04	17,16	16,23	16,07	13,20	282,24	259,31
	Компот из свежих плодов (сахар, яблоки)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	Итого за обед:	695	566	29,90	27,86	28,28	25,30	72,99	62,24	657,23	579,29
Уплотненный полдник:	Винегрет с растительным маслом (картофель, лук репчатый, морковь, свекла, огурцы соленые, масло растительное)	110	110	1,67	1,67	9,92	9,92	9,49	9,49	133,64	133,64
	Биточки из говядины (говядина б/к, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные)	80	60	16,56	12,42	16,63	12,47	13,89	10,41	263,93	197,95
	Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,30	5,30	36,17	36,17	214,66	214,66
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Кисель из апельсинов (апельсины, сахар, картофельный крахмал, лимонная кислота)	200	180	0,71	0,64	0,18	0,16	20,11	18,04	84,76	76,04
	Итого за уплотненный полдник:	500	450	27,52	22,55	32,35	28,09	99,34	88,87	790,75	692,61
Итого за день:		1722	1482	72,33	63,06	70,60	60,70	238,81	207,32	1947,44	1697,11