Меню СП детский сад «Колосок» на 10.07.2025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150 | 5,5 | 5,9 | 20,91 | 158 |
| кофейный напиток | 150 | 1,25 | 1,25 | 10,42 | 48,33 |
| хлеб | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| **Итого за завтрак** | 330 | 9,05 | 7,45 | 42,83 | 264,23 |
| **Второй завтрак** |  |  | 9 |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 16 | 67,2 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоком | 45 | 0,44 | 3,03 | 3,23 | 43 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 205 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 |
| отварные макароны | 100 | 3,56 | 4,64 | 20,97 | 135,33 |
| Курица в томатном соусе | 60 | 6,43 | 8,4 | 2,27 | 94,5 |
| кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 |
| хлеб | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| **Итого за обед** | 545 | 50,5 | 37 | 136,4 | 471,72 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с крупой | 120 | 9 | 4,2 | 10,7 | 116,6 |
| компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 |
| **Итого за полдник** | 270 | 6,9 | 5,2 | 19,7 | 197,6 |
| **Итого за день** | 1290 | 87,3 | 164,6 | 166,6 | 1000,75 |

Стоимость 140,89 руб.