

Утверждаю  
Заведующий

Матыцина Н.Н.

05.12.24г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	
День 9		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	
завтрак:	Каша манная молочная	150	200	4,71	6,35	6,98	8,03	16,9	23,2	148,6	189,6	1,69	2,21	168
	Чай с сахаром	150	180	1,9	2,5	1,7	2,3	10,7	14,2	63,5	84,7	1,2	1,2	394
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\6	30\5\6	3,6	5,1	5,4	7	9,7	14,6	106	145	0,14	0,19	3
2-й завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	2	2	134
<b>Итого за завтрак</b>		<b>431</b>	<b>521</b>	<b>10,71</b>	<b>14,45</b>	<b>14,18</b>	<b>17,43</b>	<b>47,3</b>	<b>62</b>	<b>364,1</b>	<b>465,3</b>	<b>5,03</b>	<b>5,6</b>	
обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	50	0,2	0,6	0,09	0,12	3,7	4,9	24,7	33,1	4,5	6,6	12
	Суп Любительский на курином бульоне	150	200	1,8	2,4	1,2	1,6	9,9	13,2	69,1	92,1	0,7	0,9	39
	Плов с мясом	120	150	14,6	18,5	12,9	16,7	25,5	31,9	257	329,6	2,2	2,7	443
	Компот из изюма	150	200	0,2	0,3	0,01	0,01	15,9	19,7	63,2	78,4	0,2	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	50	1,6	1,9	0,01	0,02	4,8	12	47,2	58,9	0	0	15
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	0	0	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>690</b>	<b>21</b>	<b>26,9</b>	<b>14,71</b>	<b>19,05</b>	<b>72,8</b>	<b>97,9</b>	<b>528,8</b>	<b>676,6</b>	<b>7,6</b>	<b>10,5</b>	
полдник	Вермишель молочная	150	200	5,24	7,64	7,49	8,85	18,01	28,26	159,91	223,4	1,95	2,6	93
	Какао с молоком	150	200	2	2,3	1,9	2,3	14,2	17	85	102	0,35	0,35	432
	Апельсин	60	60	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	10	10	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>460</b>	<b>8,74</b>	<b>11,44</b>	<b>9,49</b>	<b>11,25</b>	<b>51,41</b>	<b>64,46</b>	<b>333,91</b>	<b>414,4</b>	<b>12,3</b>	<b>12,95</b>	
<b>итого за весь день</b>		<b>1311</b>	<b>1671</b>	<b>40,45</b>	<b>52,79</b>	<b>38,38</b>	<b>47,73</b>	<b>171,51</b>	<b>224,36</b>	<b>1226,81</b>	<b>1556,3</b>	<b>24,93</b>	<b>29,05</b>	