

06.05.2025г.

Заведующий

Утверждаю

Н.Н.Матыцина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1,5 - 3	3 - 7 лет	Б		Ж		У		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 геркулесовая молочная	150	200	5,8	7,8	8,3	9,9	18,6	24,4	151,9	217,7	1,9	2,6	413
	Кофейный напиток	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 сыром	20\6	30\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
	Напиток витаминизированный "Витошка"		50						5		19			135
Итого за завтрак		431	541	11,8	15,9	15,5	19,3	49	63,2	367,4	493,4	5,24	5,99	
обед	Салат из репчатого лука	30	50	0,58	1,09	3	4,6	5,52	8,1	56,3	62,4	5,65	7,2	31
	Щи со сметаной на мясном бульоне	150\9	200\11	1,5	1,8	4,5	4,8	6	7,7	71	81,9	18	24,2	32
	Картофельная запеканка с мясом и с томатно-сметанным соусом	60	80	10,45	13,94	3,13	4,18	3,91	5,22	85,71	114,29	19,36	25,82	47
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	2,72	3,4	42,68	53,35	16,41	20,52	122	152,5	16,13	20,17	321
	Кисель плодово-ягодный	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
Итого за обед		549	731	16,93	22,23	11,15	14,21	49,13	68,92	391,01	480,39	43,21	57,52	
полдник	Ленивые вареники со сгущенным молоком	100\10	120\10	16,4	20	10,7	13	21,7	26,4	209,2	303,4	0,6	0,7	237
	Чай с сахаром	150	180	2,52	2,52	2,25	2,25	11,22	14,21	73,33	84,71	1,17	1,17	394
Итого за полдник		264	314	19,66	23,26	13,24	15,54	55,92	63,61	370,53	476,11	10,47	10,57	
Итого за весь день		1244	1586	48,48	61,3	39,36	49,67	151,81	192,55	1110,82	1444,77	57,19	72,76	