

09.07.2025г.

Заведующий

Утверждаю

Н.Н.Матыцина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
День 3				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	1,5 - 3	3 - 7 лет	
завтрак:	Каша манная молочная	150	200	4,7	6,3	6,9	8	16,9	23,2	118,6	189,3	1,6	2,2	168
	Какао с молоком	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	20\5	30\5	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		425	515	10,7	14,4		17,4	47,3	62	334,1	465	4,94	5,59	
обед	Помидоры свежие порцией	30	50	0,5	0,8	6	9	2,5	3,8	66,3	99,7	2,6	4	37
	Борщ с фасолью со сметаной на курином бульоне	150\9	200\11	2,5	3,3	1,1	1,4	5,6	7,5	0,06	0,08	7,1	9,5	31
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	150	2,6	3,3	3,9	4,8	25,8	32,9	151,9	171,5	0	0	315
	Биточки рыбные	60	70	8,2	10,9	2,6	3,7	6,6	8,6	84	112	2,12	3,02	256
	Компот из свежих яблок	150	180	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	15а
Итого за обед		589	771	18,2	23,7	14,12	19,53	74,2	100,7	480,26	605,08	12,02	16,82	
полдник	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	150	4,5	6	4,8	6,4	34,12	45,5	180,6	270,2	0	0	205
	Йогурт	100	100	4,3	4,3	4,8	4,8	6	6	88,5	88,5	1	1	251
	Фрукт	60	60	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	10	10	368
Итого за обед		280	310	10,3	11,8	9,7	11,3	59,32	70,7	358,1	447,7	11	11	
итого за весь день		1294	1596	39,2	49,9	#ЗНАЧ!	48, 74	180,82	233,4	1172,46	1517,78	27,96	33,41	