

12.05.2025г.

Заведующий

Н.Н.Матыцина

| Прием пищи            | Наименование блюда                      | Выход блюда |              | Пищевые вещества (г) |              |         |              |         |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |              | Витамин С |              | №<br>рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------|--------------|----------------|
|                       |                                         |             |              | Б                    |              | Ж       |              | У       |              |                                   |              |           |              |                |
|                       |                                         | 1,5 - 3     | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3              | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3                           | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3   | 3 - 7<br>лет |                |
| завтрак:              | Макароны отварные с маслом и сахаром    | 120         | 150          | 4,5                  | 6            | 4,8     | 6,4          | 34,1    | 45,5         | 117                               | 270,24       | 0         | 0            | 205            |
|                       | Чай со сгущенным молоком                | 150/4       | 180/4        | 1,9                  | 2,5          | 1,7     | 2,3          | 10,7    | 14,2         | 63,5                              | 84,7         | 1,2       | 1,2          | 394            |
|                       | Бутерброд с повидлом                    | 20\10       | 30\10        | 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<br>"Витошка" |             | 50           |                      |              |         |              |         | 5            |                                   | 19           |           |              | 135            |
| Итого за<br>завтрак   |                                         | 405         | 495          | 10,5                 | 14,1         | 12      | 15,8         | 64,5    | 84,3         | 332,5                             | 545,94       | 3,34      | 3,39         |                |
| обед                  | Салат из свеклы и зеленого горошка      | 30          | 50           | 0,49                 | 0,73         | 3,03    | 5,05         | 2,62    | 3,92         | 39,62                             | 63,86        | 3,25      | 4,85         | 36             |
|                       | Суп "Крестьянский"на мясном бульоне     | 150         | 200          | 1,65                 | 2,2          | 1,78    | 2,5          | 12,29   | 16,4         | 72,05                             | 96,95        | 11,1      | 13,2         | 80             |
|                       | Ленивые голубцы с мясом                 | 120         | 150          | 10,8                 | 10,8         | 10,8    | 12,4         | 10      | 11,6         | 135,4                             | 196,6        | 29,2      | 33,7         | 298            |
|                       | Кисель плодово-ягодный                  | 150         | 200          | 0                    | 0            | 0       | 0            | 17,3    | 23           | 69                                | 92           | 18,8      | 25           | 122            |
|                       | 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         |                                         | 520         | 690          | 17,14                | 18,83        | 16,12   | 20,57        | 60,01   | 83,12        | 430,87                            | 592,81       | 62,35     | 76,75        |                |
| полдник               | Плов с изюмом                           | 90          | 100          | 5,2                  | 5,6          | 8,3     | 8,8          | 28,6    | 30,5         | 165,7                             | 224,8        | 0,2       | 0,2          | 449            |
|                       | 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            |
|                       | Печенье                                 | 20          | 20           | 0,8                  | 0,8          | 5       | 5            | 10      | 10           | 60                                | 60           | 0,1       | 0,1          | 10.9.1.4       |
| Итого за<br>полдник   |                                         | 260         | 320          | 7,9                  | 8,9          | 15      | 16,1         | 49,3    | 54,7         | 289,2                             | 369,5        | 1,5       | 1,5          |                |
| итого за весь<br>день |                                         | 1185        | 1505         | 35,54                | 41,83        | 43,12   | 52,47        | 173,81  | 222,12       | 1052,57                           | 1508,25      | 67,19     | 81,64        |                |