

15.01.2025г.

Заведующий

Утверждаю

Н.Н.Матыцина

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	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет			
завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	200	5,6	7,3	7,3	8,4	24,5	30,8	176	228	1,7	2,2	68
	Кофейный напиток с молоком	150\4	180\4	0	0	0	0	6,9	9,9	26,5	37,9	1,1	1,1	393
	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		429	519	9,7	12,9	12,8	15,5	51,1	65,3	354,5	456,9	4,94	5,49	
обед	Салат "Салат из репчатого лука с зеленым горошком"	30	50	0,6	0,73	0,09	0,12	3,7	4,9	24,7	33	4,5	6,6	11
	Суп овощной на курином бульоне	150	200	1,7	1,9	0,25	0,34	4,18	5,21	30,6	34,5	7,17	7,12	№ 41
	Котлета мясная	60	70	10,7	12,36	8,7	10,9	6,2	7,8	138,9	185,3	0,8	1,1	282
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	2,8	3,2	3,5	4,7	19,8	20,5	125,1	138,3	0,1	0,2	124
	Компот из свежих яблок	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	15a
Итого за обед		580	760	20	23,29	13,05	16,68	68,98	89,61	503,1	626,5	31,37	40,02	
полдник	Булочка "Домашняя" молочная	50	70	2,8	3,4	2,5	2,9	11,4	15,3	77,3	99,4	1,2	1,4	469
	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 полдник		210	230	8,6	9,2	7,4	7,8	36,6	40,5	254,8	276,9	12,2	12,4	
итого за весь день		1219	1509	38,3	45,39	33,25	39,98	156,68	195,41	1112,4	1360,3	48,51	57,91	

