

17.01.2025г.

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	1,5 - 3	3 - 7 лет	
завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	200	4,9	6,6	5,6	7,5	21,1	28,1	125	164	1,4	1,9	99
	Кофейный напиток	150	200	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
<i>2-й завтрак</i>	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	535	10,9	14,7	12,8	16,9	51,5	66,9	340,5	439,7	4,74	5,29	
<i>обед</i>	Салат витаминный	40	60	0,64	0,95	3,08	4,61	3,66	5,48	44,89	67,34	6,6	9,9	45
	Суп гороховый на курином бульоне	150	200	4,9	6,7	2,6	3,3	20,7	28,7	99,7	128,1	7,7	10,2	37
	Макароны отварные	110	130	2,9	3,3	4,9	6,7	13,7	15,8	110	136,3	42,7	48,9	553
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	11,4	13,7	10,4	13,1	2	2	109,5	119,9	1,15	1,15	65
	Отвар из плодов шиповника	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		580	760	24,04	29,75	21,49	28,33	75,16	103,18	547,89	687,04	76,95	95,15	
<i>полдник</i>	Булочка с повидлом	50	70	3,5	4,7	2,8	3,7	26,5	35,3	128,1	173	0,3	0,4	466
	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	9,3	10,5	7,7	8,6	51,7	60,5	305,6	350,5	11,3	11,4	
Итого за весь день		1215	1525	44,24	54,95	41,99	53,83	178,36	230,58	1193,99	1477,24	92,99	111,84	