

20.01.2025г.

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	
<i>завтрак:</i>	Икра кабачковая	20	30	0,4	0,6	1,8	2,7	1,6	2,3	23,8	35,7	1,4	2,1	53
	Яйцо отварное,шт	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	213
	Кофейный напиток 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 повидлом	20\5\10	30\5\15	3,6	5	5,4	7	9,7	14,6	106	145	0,14	0,19	3
2-й завтрак	Сок	100		0,5		0,1		10		46		2		134
	Напиток витаминизированный "Витошка"		50						5		19		5	135
Итого за завтрак		305	360	11,48	13,18	13,6	16,6	32,28	31,38	302,1	328,2	4,74	3,49	
<i>обед:</i>	Салат из отварной свеклы	40	60	0,6	0,8	2,7	3,6	3,7	5	42,2	56,3	4,3	5,7	32
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,5	2,5	2,2	3,5	9,3	13,3	63,5	93	6,9	9,4	45
	Биточки рубленые (мясные)	60	70	10,7	12,4	8,7	10,9	6,2	7,9	138,9	170,4	0,8	1,2	289
	Пюре гороховое	120	150	2,8	3,46	3,5	4,45	19,8	23,79	125,14	151,49	0	0	67
	Компот из сухофруктов	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		590	770	20	24,56	17,62	23,08	72,7	97,89	547,74	692,99	12,2	16,6	
<i>полдник</i>	Гречка с молоком	120	150	2,3	2,9	3,6	5,4	30,2	45,3	162	243	0,2	0,3	196
	Чай с сахаром	150	180	2,1	2,5	1,9	2,3	10,5	14,2	65,6	84,8	0,9	1,2	395
	Вафля	60	60	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	10	10	368
Итого за полдник		330	390	5,9	6,9	5,6	7,8	59,9	78,7	316,6	416,8	11,1	11,5	
Итого за весь день		1225	1520	37,38	44,64	36,82	47,48	164,88	207,97	1166,44	1437,99	28,04	31,59	